

COVID19

**Misure di prevenzione per
isolamento domiciliare**



Carlo Poma

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Mantova

Misure di prevenzione per ridurre il rischio di trasmissione dell'infezione da SARS-CoV-2



Se sei al tuo domicilio **“in quarantena”** significa che devi stare isolato in casa per 14 giorni perché potresti trasmettere il Coronavirus Sars-Cov-2 responsabile della sindrome Covid-19.

Se sei in **“isolamento fiduciario”** dimesso dall'ospedale perché positivo al tampone per Sars-Cov-2 (sindrome Covid-19) significa che devi restare in casa fino ad esito di negatività dei tamponi di controllo.



Stai isolato in una stanza specifica, lontano dalle altre persone che abitano con te o in loro presenza mantenere la distanza di almeno un metro. Se disponibile usa un bagno separato e provvedi ad una adeguata sanificazione. È fatto divieto assoluto di ricevere visite di persone a casa. Limita allo stretto indispensabile il passaggio nei locali comuni e, quando necessario, il passaggio dovrà avvenire indossando guanti monouso e mascherina chirurgica in TNT.



Indossa una mascherina facciale se vieni a contatto con gli altri membri della casa o se devi recarti in una struttura sanitaria per accertamenti.



Copriti la bocca, butta i fazzoletti usati nel cestino Usa fazzoletti usa e getta per soffiarti il naso, tossire o sputare e poi buttalo nel cestino. Se non hai un fazzo-

letto usa l'incavo del gomito. Non tossire sputare o starnutire nelle mani. I fazzoletti in tessuto vanno lavati in lavatrice.



Lavati spesso le mani

Perchè? Lavarsi le mani elimina il virus. Non toccarti occhi naso bocca prima di esserti lavato le mani perchè è uno dei modi con cui il virus entra nel nostro corpo.

Come? Lavale con acqua calda e sapone e conta almeno fino a 20. Con gel idroalcolico, con almeno il 60% di alcool, da usare soltanto se le tue mani non sono visibilmente sporche, metterne abbastanza per coprire sia il pollice che il palmo che il dorso delle mani e strofina finchè non è asciutto.

Quando? Lavale spesso e metti particolare attenzione a lavarle dopo che hai tossito e starnutito, sei stato in bagno oppure hai avuto contatto con rifiuti.



Apri le finestre

Assicurati che ci sia un buon ricambio d'aria nella tua stanza ed in casa, apri le finestre per 5-10 minuti ogni due ore circa. I locali devono essere areati frequentemente aprendo le finestre. Nei locali con impianti di condizionamento dovrà essere diminuita la percentuale di aria riciclata e aumentata quella di ripresa dall'esterno.



Fai attenzione agli utensili

Non condividere piatti, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani o biancheria da letto con altre persone o animali domestici in casa. Questi articoli, devono essere lavati accuratamente con acqua e sapone dopo essere stati utilizzati.

La biancheria deve essere maneggiata con cura e lavata

in lavatrice a 60-90° con comuni detersivi.



Smaltimento rifiuti

Tutti i rifiuti domestici indipendentemente dalla loro natura dovranno essere considerati come indifferenziati ed essere raccolti e chiusi (con lacci o nastro adesivo) in due sacchetti, uno dentro l'altro, o in numero maggiore in dipendenza della loro resistenza meccanica, utilizzando un contenitore per indifferenziata preferibilmente a pedale.

Si raccomanda di:

- chiudere i sacchi utilizzando guanti monouso (anch'essi andranno gettati nell'indifferenziato)
- non comprimere i sacchi con le mani
- evitare l'accesso agli animali da compagnia ove sono presenti i sacchetti dei rifiuti



Pulisci ogni giorno le superfici toccate più spesso o "high-touch" e gli ambienti

Quali? Le superfici che vengono toccate frequentemente includono contatori, tavoli, maniglie delle porte, sanitari, servizi igienici, telefoni, tastiere, tablet e comodi. Inoltre, pulire eventuali superfici che potrebbero contenere sangue, feci o liquidi corporei.

Come? I disinfettanti a base di candeggina (da usare in diluizione con 1 parte di candeggina e 99 di acqua), cloro, solventi, etanolo al 75%, acido peracetico e cloroformio uccidono i coronavirus, se non è possibile utilizzare questi prodotti perchè le superfici di casa tua si danneggiano utilizzare uno spray o le salviette impregnate per la pulizia della casa, secondo le istruzioni riportate sull'etichetta. Le etichette contengono istruzioni per un uso sicuro ed efficace del prodotto per la pulizia, com-

prese le precauzioni da prendere durante l'applicazione del prodotto, come indossare guanti e assicurarsi di avere una buona ventilazione durante l'uso del prodotto.



Sii responsabile

Segui scrupolosamente le istruzioni che ti sono state date. Se vieni contattato dal Dipartimento di Prevenzione o dal tuo medico di medicina generale rispondi.



Monitora i tuoi sintomi

Misura la temperatura corporea con termometro da porre nel cavo ascellare almeno due volte al giorno o al bisogno e registrala. Segnala al tuo medico la comparsa di febbre, aumento di tosse, difficoltà respiratorie, mal di gola, cefalea, secrezioni nasali, diarrea, congiuntivite. Non recarti in Pronto Soccorso, alla guardia medica nè nelle sale di aspetto, dei pediatri di famiglia e dei medici di medicina generale. In caso di insorgenza di difficoltà respiratorie rivolgiti al 112. Nel caso in cui la persona che accudisce il soggetto si ammali avvisare il medico di base.

Perchè? L'affollamento di luoghi pubblici e chiusi potrebbe causare un contagio a catena.

Monitoraggio dei tamponi per i soggetti infetti

Durante il periodo di isolamento sarai contattato dal personale dell'ASST di Mantova che fisserà con te l'appuntamento per l'esecuzione del tampone.

La guarigione virologica è attestata dall'esito negativo di due tamponi.

In caso di situazioni di “**fragilità sociale**” ovvero di soggetti privi di adeguato accudimento è possibile contattare i servizi sociali del proprio Comune.

