



## Istruzioni: auto-isolamento

### Cosa dovete fare se soffrite di un'infezione respiratoria acuta e siete in isolamento a casa

**Stato al 06.04.2020**

**A causa del forte aumento di casi di COVID-19 in Svizzera, vi è una maggiore probabilità che una persona affetta da una malattia respiratoria sia stata contagiata dal nuovo coronavirus.**

Se avete i sintomi di un'infezione respiratoria acuta<sup>1</sup> per la quale vi è il sospetto o la conferma mediante test di laboratorio di un contagio dal nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) e finché il vostro stato di salute generale è abbastanza buono, non dovete essere ospedalizzati, ma dovete restare da subito isolati a casa per almeno 10 giorni, onde evitare di contagiare altre persone. Le seguenti istruzioni spiegano quali misure di precauzione adottare per evitare la trasmissione del virus.

Le persone che vivono con voi nella stessa economia domestica o con cui intrattenete una relazione intima devono restare a casa in quarantena (auto-quarantena). Per l'auto-quarantena sono disponibili ulteriori istruzioni sul sito dell'UFSP.

Tutte le informazioni necessarie sul nuovo coronavirus sono disponibili sul sito Internet dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP): <http://www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus>.

#### **Sorvegliate il vostro stato di salute**

- Contattate un medico per telefono se i sintomi respiratori si aggravano (p. es. affanno) e seguite le istruzioni.
- Se dovete uscire di casa per recarvi dal medico: indossate una mascherina igienica. Se questa non è disponibile tenetevi a una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone.

#### **Se vivete da soli**

- Fatevi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, come per esempio i medicinali.

#### **Se vivete nella stessa economia domestica con altre persone**

- Sistematevi in una stanza da soli a porte chiuse e consumate i pasti nella vostra stanza. Ariegiate regolarmente la vostra stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto e lasciate la stanza solo se necessario.
- Tenetevi a una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone.
- Evitate qualsiasi contatto con i vostri animali domestici.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Utilizzate un bagno separato. Se non è possibile, pulite i sanitari utilizzati in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un disinfettante domestico comune.
- Non condividete con altre persone stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo aver utilizzato questi articoli, lavateli in lavastoviglie o accuratamente con acqua e sapone.

---

<sup>1</sup> P. es. tosse, mal di gola, affanno con o senza febbre, sensazione di febbre o dolori muscolari

- Non condividete con altre persone asciugamani e biancheria da letto. Lavate regolarmente indumenti, biancheria da letto e asciugamani in lavatrice così come lo devono fare tutti gli altri membri dell'economia domestica
- Fatevi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, come i medicinali (durante i 10 giorni di auto-quarantena dei membri dell'economia domestica).

### **Lavaggio delle mani<sup>2</sup>**

- Voi (la persona in auto-isolamento) e le persone che convivono con voi devono lavarsi le mani regolarmente con acqua e sapone per almeno 20 secondi. In assenza di acqua e sapone, pulite le mani con un apposito disinfettante, coprendo tutte le superfici e sfregandole insieme finché non si sono asciugate. Se le mani sono visibilmente sporche, utilizzate di preferenza acqua e sapone.
- Le mani vanno in particolare lavate prima e dopo aver preparato i pasti, prima e dopo aver mangiato, dopo aver utilizzato il bagno e ogni volta che sono visibilmente sporche.

### **Copritevi la bocca quando tossite o starnutite**

- Copritevi la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando tossite o starnutite.
- Gettate o lavate i materiali utilizzati per coprirvi la bocca o il naso.
- Gettate i fazzoletti usati in una pattumiera apposita con sacchetto di plastica situata nella vostra stanza.

### **Indossate una mascherina igienica (se disponibile)**

- Se dovete uscire di casa per recarvi dal medico e non potete mantenere una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone.

### **Uso corretto della mascherina igienica**

- Prima di indossare la mascherina, lavatevi le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante.
- Indossate accuratamente la mascherina igienica in modo da coprire la bocca e il naso e stringerla per farla aderire bene al viso.
- Non toccate più la mascherina dopo averla indossata. Lavatevi sempre le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante dopo aver toccato una mascherina usata (p. es. dopo averla levata).
- Una mascherina igienica può essere portata per almeno 2-4 ore (massimo 8 ore), anche se è umida. Successivamente va sostituita con una nuova, pulita e asciutta. Le mascherine igieniche monouso non devono essere riutilizzate.
- Gettate la mascherina igienica monouso subito dopo averla levata.
- Se le mascherine igieniche non sono disponibili sul libero mercato, informatevi presso la vostra istituzione sanitaria curante se possono essere fornite. Fatevele consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio.

### **Prendete tutte le precauzioni necessarie**

- I rifiuti contaminati con fluidi corporei (feci, sangue, muco) devono essere gettati in un'apposita pattumiera con un sacchetto di plastica nella propria stanza prima dello smaltimento con gli altri rifiuti domestici.
- Pulite e disinfettate quotidianamente con un disinfettante domestico comune le superfici toccate come comodini, letti e altri mobili della camera da letto.
- Pulite le superfici del bagno e del WC dopo ogni uso con un disinfettante domestico comune.

### **Consigli ai genitori**

---

<sup>2</sup> Video per lavarsi le mani correttamente: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Per un figlio che deve restare in isolamento si dovrebbe idealmente designare un familiare o un conoscente che può occuparsene. In pratica, soprattutto se in famiglia ci sono più figli, può essere opportuno tenere in quarantena tutta la famiglia. In funzione dell'età del bambino si riceve una consulenza personalizzata sulle possibili misure da adottare per l'isolamento in una stanza e l'applicazione di una mascherina.

#### **Fine dell'isolamento a casa**

- Rimanete a casa fino a 48 ore dopo la scomparsa dei sintomi, purché siano trascorsi almeno 10 giorni dalla loro comparsa.

#### **Dopo la fine dell'isolamento**

- Continuate a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo»: [www.ufsp-coronavirus.ch](http://www.ufsp-coronavirus.ch).

#### **Cosa devono fare i conviventi e i contatti intimi?**

I contatti stretti (conviventi e contatti intimi) devono restare a casa per 10 giorni (auto-quarantena). Le istruzioni sull'auto-quarantena sono disponibili sul sito dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP): <http://www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus>.

In linea di principio, queste persone devono per 10 giorni:

- evitare qualsiasi contatto con altre persone (salvo quelle che sono anch'esse in quarantena e che vivono nella stessa economia domestica);
- prestare attenzione al proprio stato di salute e mettersi in auto-isolamento se compaiono sintomi. Seguire le stesse raccomandazioni sull'isolamento descritte nelle presenti istruzioni;
- **i contatti stretti che sono persone particolarmente a rischio**<sup>3</sup> devono telefonare subito al medico in caso di sintomi e descrivergli i sintomi e le malattie preesistenti, specificando di essere una persona con fattori di rischio e di avere sintomi.

L'auto-quarantena inizia a partire dal primo giorno di isolamento della persona malata.

---

<sup>3</sup> Persone sopra i 65 anni nonché persone affette da: ipertensione arteriosa, diabete, malattie cardiovascolari, malattie croniche delle vie respiratorie, malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario, cancro.