

## A6. Istruzioni per l'isolamento

Cosa significa restare in isolamento?

L'isolamento si riferisce alla separazione delle persone infette contagiose dalle altre persone, per prevenire la diffusione dell'infezione e la contaminazione degli ambienti.

### Cosa devo fare?

- Non uscire a meno che non sia necessario per assistenza medica.
- Rimani in una specifica stanza ben ventilata e utilizza un bagno separato (se disponibile).
- Se convivi con altre persone, limita i movimenti nella casa e riduci al minimo lo spazio condiviso.
- Se non è possibile evitare di condividere degli spazi è necessario che tutte le persone presenti indossino una mascherina chirurgica e rispettino il distanziamento fisico (mantenendo una distanza di almeno 2 metri). Assicurati inoltre che tali spazi condivisi siano ben ventilati (es. tenere le finestre aperte) e che vengano puliti/disinfettati almeno una volta al giorno.
- Limita il numero di persone che entrano nella tua stanza.
- Se è necessario che una persona entri nella tua stanza, entrambi dovete indossare una mascherina chirurgica.
- Evita di condividere spazi con persone che sono a più alto rischio di sviluppare forme gravi di malattia (es. persone >65 anni di età, e quelle con altre patologie sottostanti)
- Chiedi ad amici o familiari che non sono in isolamento/quarantena, di andare a fare la spesa o di svolgere per te altre commissioni.
- Evita di condividere oggetti personali come spazzolini da denti, asciugamani, salviette, lenzuola, utensili da cucina non lavati, bevande, telefoni, computer o altri dispositivi elettronici con altre persone/familiari.

### Igiene respiratoria e delle mani

- Tossisci o starnutisci sempre nella piega del braccio/gomito, mai nella mano, oppure copri naso e bocca con una mascherina chirurgica o con un fazzoletto.
- Se tossisci o starnutisci in un fazzoletto, smaltiscilo in un contenitore per rifiuti rivestito e lavati immediatamente le mani.
- Lava le mani frequentemente con acqua e sapone per almeno 20 secondi, in particolare:
  - Prima e dopo la preparazione del cibo;
  - Prima e dopo aver mangiato;
  - Dopo aver usato il bagno;
  - Prima e dopo l'uso di una mascherina;
  - Dopo lo smaltimento dei rifiuti o la manipolazione di biancheria contaminata;
  - Ogni volta che le mani sembrano sporche.
- Se il sapone e l'acqua non sono disponibili, le mani possono essere pulite con un disinfettante per mani a base alcolica che contenga almeno il 60% di alcol, ricoprendo tutta la superficie delle mani (es. fronte e retro delle mani e tra le dita) e strofinandole insieme finché non siano asciutte. Per mani visibilmente sporche, rimuovere prima lo sporco con un panno, quindi utilizzare la soluzione alcolica.
- Evita di toccare gli occhi, il naso e la bocca con le mani non lavate.

## Disinfezione degli ambienti

- Pulisci e disinfetta almeno una volta al giorno tutte le superfici che vengono toccate di frequente, come le maniglie delle porte e finestre, i telefoni, le tastiere, i tablet, ecc. Inoltre, pulisci e disinfetta immediatamente eventuali superfici che potrebbero essere contaminati da fluidi corporei come sangue o feci.
- Pulisci con acqua ed un detergente comune e successivamente sanificare con una soluzione di candeggina diluita (1:9).
- Lava vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. a 60-90°C con un normale detersivo e asciuga accuratamente.

## Rifiuti

- Non differenziare più i rifiuti di casa tua. Tutti i rifiuti (plastica, vetro, carta, umido, metallo e indifferenziata) vanno gettati nello stesso contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.
- Utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata, se possibile a pedale.
- Anche i fazzoletti o i rotoli di carta, le mascherine, i guanti, e i teli monouso vanno gettati nello stesso contenitore per la raccolta indifferenziata.
- Indossando guanti monouso, chiudi bene i sacchetti senza schiacciarli con le mani utilizzando dei lacci di chiusura o nastro adesivo. Una volta chiusi i sacchetti, i guanti usati vanno gettati nei nuovi sacchetti preparati per la raccolta indifferenziata (due o tre sacchetti possibilmente resistenti, uno dentro l'altro).  
Subito dopo lavati le mani. Smaltisci i sacchetti quotidianamente.
- Gli animali da compagnia non devono accedere nel locale in cui sono presenti i sacchetti di rifiuti.

## Fai attenzione alla comparsa o al peggioramento di sintomi

- Se asintomatico, misura la temperatura corporea due volte al giorno e fai attenzione ad eventuali sintomi compatibili con coronavirus COVID-19. In caso di comparsa di segni/sintomi compatibili, consultare immediatamente il tuo medico.
- Consulta immediatamente un medico se i sintomi peggiorano. Se hai difficoltà respiratorie, chiama il 112 o 118.
- Se dovessi avere la necessità di chiamare un'ambulanza, informa il personale di essere affetto da COVID-19 e indossa una mascherina chirurgica durante il trasporto
- Se utilizzi un veicolo privato per recarti in ospedale, informa la struttura ricevente del tuo arrivo per garantire che siano predisposte adeguate misure di prevenzione e controllo delle infezioni.

## Dove posso trovare maggiori informazioni?

**Sito di Epicentro:** <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

**Sito del Ministero della Salute:**

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/homeNuovoCoronavirus.jsp>