

## MISURE DI PREVENZIONE DA ADOTTARE IN ISOLAMENTO DOMICILIARE

- **Come deve essere la tua stanza?** Deve essere appositamente dedicata, con adeguato ricambio d'aria, possibilmente servita da bagno dedicato. Dovrai dormire da solo/a e limitare al massimo i movimenti in altri spazi della casa dove vi siano altre persone. Se disponibile un solo bagno, dopo l'uso pulire con prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5 % di cloro<sup>1</sup> attivo oppure con alcol 70%.
- **Quali accortezze igieniche devi avere?** Se hai sintomi respiratori devi usare la mascherina chirurgica quando ti sposti dalla tua stanza. **Copri naso e bocca usando fazzoletti** quando starnutisci o tossisci. **Tossisci nel gomito.** Usa fazzoletti di carta e gettali in un doppio sacco impermeabile, posto in una pattumiera chiusa che non preveda contatto con le mani per la sua apertura (es. apertura a pedale). Dopo l'uso del fazzoletto lava immediatamente le mani con acqua e sapone per 40 secondi o frizionali con prodotto idro-alcolico.
- **Come deve essere gestita la casa?** Almeno una volta al giorno, o più, le **superfici dei locali** utilizzati dal soggetto in isolamento devono essere pulite con prodotti detergenti e successivamente disinfettate con prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5 % di cloro attivo<sup>1</sup> oppure con alcol 70%). Chi effettua la pulizia deve indossare un camice monouso (o un grembiule dedicato) e guanti monouso; se vengono usati guanti domestici in gomma spesso riutilizzabili, questi devono essere disinfettati dopo l'uso (lavaggio con acqua e detergente seguito con disinfezione di tutte le parti, con prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5 % di cloro attivo oppure con alcol 70%). Per la **rimozione della biancheria** si deve indossare la mascherina chirurgica e i guanti. La biancheria deve essere collocata in un sacco separato e gestita separatamente da quella del resto della famiglia e può essere lavata in lavatrice a 60° per almeno trenta minuti o a tempi più brevi per temperature superiori usando comune detersivo. I **rifiuti** prodotti dal soggetto in isolamento o dall'assistenza a lui/lei prestata devono essere smaltiti in un doppio sacchetto di plastica che verrà chiuso e disposto in pattumiera chiusa.
- **Come ti dovrai comportare con le altre persone?** In presenza di altre persone, deve essere mantenuta una **distanza di almeno un metro** e deve essere assolutamente **evitato ogni contatto diretto** (compresi strette di mano, baci e abbracci), anche se loro stessi sono sottoposti ad isolamento domiciliare. Un'eccezione può essere fatta per una **madre che allatta**, che indosserà una mascherina chirurgica ed avrà un'igiene accurata delle mani prima di entrare in stretto contatto con il bambino. Non condividere asciugamani, salviette o lenzuola, piatti, bicchieri, posate, etc). Gli oggetti da cucina andranno lavati con attenzione con normale sapone.
- **Cosa devono fare le persone che mi assistono?** Devono **evitare il contatto diretto** ed **indossare mascherina chirurgica**, che non deve essere toccata durante l'utilizzo e cambiata se umida o danneggiata. Le mascherine non possono essere riutilizzate ma debbono essere eliminate in un doppio sacco impermeabile posto in pattumiera chiusa con apertura a pedale. Se l'assistenza prevede contatto con secrezioni respiratorie, feci o urine è necessario l'**utilizzo dei guanti monouso** che devono essere poi eliminati con cura in un doppio sacco impermeabile in pattumiera chiusa con apertura a pedale, seguito dal lavaggio delle mani.

- **Puoi uscire di casa?** NO. Vi è il **divieto di spostamenti** o viaggio e l'**obbligo di rimanere raggiungibile** per le attività di sorveglianza.
- **Quando potrai ricevere visite?** Se sei asintomatico, potrai ricevere visite solo dopo i 14 giorni di isolamento. Se invece hai sintomi devi attendere la guarigione clinica, anche se sono passati 14 giorni dal contatto.
- **Posso avere contatti con animali domestici?** Sebbene al momento non esistano prove che dimostrino che animali come **cani o gatti** possano essere una fonte di infezione per l'uomo, a scopo puramente precauzionale, si suggerisce alle persone contagiate da SARS-CoV-2 di limitare il contatto con gli animali, analogamente a quanto si fa con le altre persone del nucleo familiare, evitando, ad esempio baci o condivisione del cibo

## AUTOMONITORAGGIO DELLE CONDIZIONI DI SALUTE

- Rileva ed annota quotidianamente la tua **temperatura corporea** due volte al giorno e al bisogno, annotando anche la sede corporea di rilevazione.
- Segnala al tuo MMG/PdLS e all'operatore di sanità pubblica l'**insorgenza di nuovi sintomi o di cambiamenti significativi dei sintomi preesistenti**. In caso di aggravamento dei sintomi deve indossare la mascherina chirurgica e allontanarti dai conviventi rimanendo nella tua stanza con la porta chiusa, in attesa del trasferimento in ospedale qualora sia necessario.
- In caso di insorgenza di **difficoltà respiratorie** rivolgiti al 112/118, informando, se possibile, il tuo MMG.

Il monitoraggio quotidiano delle condizioni di salute di questi soggetti in isolamento a domicilio è in carico all'operatore di sanità pubblica, in collaborazione con MMG/PLS

I servizi di sanità pubblica territorialmente competenti devono comunque garantire un numero di telefono a disposizione del monitoraggio dei soggetti in isolamento domiciliare per ridurre i tempi di risposta e facilitare l'attivazione dei MMG

**NDR:** Concorda con il tuo medico di famiglia la modalità di consulto (WhatsApp, Telefonata, Videochiamata)

### RIADATTAMENTO DEL "Rapporto ISS COVID-19 - n. 1/2020" A CURA DI FIMMG

<sup>1</sup> **NOTA BENE:** I prodotti a base di cloro (ipoclorito di sodio) vengono venduti come candeggina (varechina) a una concentrazione variabile. Se è al 5% di contenuto di cloro, la soluzione al 0,5% corrisponde a un litro di candeggina e 9 litri di acqua. Se è al 10% corrisponde a un litro di candeggina e 20 litri di acqua.