



## EMERGENZA COVID-19

## ISOLAMENTO E QUARANTENA: COSA FARE

**La permanenza al proprio domicilio durante il periodo di quarantena è un obbligo di legge ed il mancato rispetto può comportare sanzioni penali ed amministrative.**

**E' possibile uscire di casa, durante il periodo di quarantena, solo per oggettivi motivi di salute (come, ad esempio, recarsi a fare il tampone). Le prenotazioni dei tamponi previsti verranno comunicate dai nostri operatori.**

Si ricordano di seguito i comportamenti e le misure da assumere durante l'isolamento:

- 1) Non uscire di casa anche se asintomatici; è possibile andare nel giardino di casa, purché di esclusiva proprietà e non in presenza di altre persone;
- 2) Misurare la-tempera due volte al giorno (mattina e sera), possibilmente alla stessa ora;
- 3) E' opportuno che non vi sia alcun contatto con le persone conviventi, ma nel caso è necessario indossare sempre la mascherina chirurgica ad ogni contatto, mantenersi ad una distanza di almeno due metri e dormire in un letto diverso. Se la maschera è bagnata o sporca per secrezioni è necessario sostituirla immediatamente e lavarsi le mani dopo averla rimossa. Proteggere naso e bocca in occasione di tosse o di starnuti, gettare i fazzoletti di carta subito dopo l'uso e lavarsi/igienizzarsi le mani subito dopo;
- 4) Non è possibile ricevere visite da persone esterne al nucleo familiare convivente.
- 5) Soggiornare in stanza singola, dedicata e ben ventilata;
- 6) Arieggiare più volte al giorno la stanza o gli ambienti di soggiorno abituale;
- 7) Se possibile usare bagno dedicato o, in alternativa, il bagno deve essere adeguatamente igienizzato dopo l'uso con prodotti a base di cloro (ad es. candeggina e varichina);
- 8) Evitare di condividere con il malato spazzolini da denti, sigarette, utensili da cucina, asciugamani, biancheria da letto, ecc.
- 9) Pranzare in orari diversi dagli altri membri della famiglia. Utilizzando stoviglie ad uso esclusivamente personale;
- 10) Tenere una accurata igiene delle mani, lavandole con acqua e sapone o con prodotti igienizzanti a base alcolica. Per asciugare le mani dopo il lavaggio, usare asciugamani di carta,

che devono essere prontamente eliminati. In alternativa utilizzare asciugamani strettamente personali, tenendoli separati dagli altri;

- 11) Utilizzare la mascherina quando si cambiano le lenzuola del letto del malato.
- 12) Lavare lenzuola, asciugamani e vestiti a 90° C con normale detergente. Qualora non sia possibile il lavaggio a 90° C per le caratteristiche del tessuto, aggiungere il ciclo di lavaggio con candeggina o con prodotti a base di ipoclorito sodico. Mettere la biancheria contaminata in un sacchetto dedicato alla biancheria sporca indossando i guanti. Non agitare la biancheria sporca ed evitare il contatto diretto con pelle e indumenti.
- 13) Eseguire la pulizia degli ambienti e delle superfici con un detergente neutro e successivamente con soluzioni di ipoclorito di sodio allo 0,1 % (diluire un prodotto, es. candeggina al 10% mettendo 10 ml di soluzione in 1 litro d'acqua) oppure in caso di materiali che possano essere danneggiati dall'ipoclorito di sodio, usare alcool etilico al 70%;
- 14) Per la gestione dei rifiuti si rimanda alle indicazioni dell'Istituto Superiore di Sanità. In ogni caso utilizzare contenitori con apertura a pedale dotati di doppio sacchetto, posizionati all'interno della stanza del malato, per gettare guanti, fazzoletti, maschere e altri rifiuti. Nel caso di isolamento domiciliare va sospesa la raccolta differenziata per evitare l'accumulo di materiali potenzialmente pericolosi che vanno invece eliminati nel bidone dell'indifferenziata
- 15) Per gli aspetti clinici, far riferimento al proprio medico di famiglia o al medico di continuità assistenziale. Chiamare il 118 in caso di significative difficoltà respiratorie.
- 16) L'allattamento al seno è consentito, purché la madre indossi una mascherina e adotti tutte le norme di igiene delle mani già descritte;
- 17) Se un membro della famiglia mostra i primi sintomi di un'infezione respiratoria acuta (febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie), contattare il medico curante, la guardia medica o i numeri regionali.

**Per tutte le informazioni visita il sito o la pagina Facebook  
di Azienda ULSS 7 Pedemontana  
[www.aulss7.veneto.it](http://www.aulss7.veneto.it)**