



## Istruzioni

### **Auto-isolamento: cosa dovete fare se avete la febbre e la tosse e dovete quindi rimanere a casa**

**Stato 07.03.2020**

**Avete i sintomi di un'infezione respiratoria acuta con febbre e tosse, che può essere causata dal nuovo coronavirus (SARS-CoV-2). Per evitare la trasmissione del virus, è necessario isolarsi a casa, finché le vostre condizioni generali lo consentono.**

**Le presenti raccomandazioni vi spiegano quali precauzioni voi e le persone che vivono insieme a voi devono adottare.**

Trovate tutte le informazioni necessarie sul nuovo coronavirus 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 il vostro stato di salute lo richiede:
  - se siete una persona particolarmente vulnerabile <sup>1</sup> fatelo subito. Segnalate che siete una persona con fattori di rischio e che avete dei sintomi.
  - se non si è una persona con fattori di rischio: contattate un medico se i sintomi delle vie respiratorie si aggravano (per esempio peggioramento delle difficoltà respiratorie, affanno, insufficienza respiratoria).
- Se è necessaria la consultazione di un medico e si deve uscire di casa, il medico vi spiegherà come comportarvi.

#### **Se vivete soli**

- Fatevi portare a casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti essenziali, come i medicinali.

#### **Se vivete con altre persone**

- Sistematevi in una stanza da soli, chiudete le porte e mangiate nella vostra stanza. Arieggiate regolarmente la vostra stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto e lasciate la stanza solo se necessario.
- Mantenere una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Utilizzate un bagno separato. Se non è possibile, pulite i servizi sanitari in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un disinfettante domestico comune.
- Non condividete con altre persone stoviglie, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani e biancheria da letto. Dopo aver utilizzato questi articoli, lavateli accuratamente con acqua e sapone o in lavatrice o lavastoviglie.
- Indumenti, biancheria da letto e gli asciugamani devono essere lavati regolarmente in lavatrice, i vostri e quelli di tutti i componenti della vostra economia domestica.

---

<sup>1</sup> Le persone a partire dai 65 anni. Le persone di ogni età affette dalle seguenti malattie: cancro, diabete, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, malattie croniche delle vie respiratorie, malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario.

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

- Voi e le persone che vivono 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.
- Lavatevi le mani anche prima e dopo aver preparato i pasti, prima e dopo aver mangiato, dopo aver utilizzato il bagno e in qualsiasi momento, se sembrano sporche.

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

- Copritevi la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando tossite o starnutite.
- I materiali utilizzati per coprirsi la bocca o il naso devono essere gettati o lavati.
- Gettate i fazzoletti usati in una pattumiera apposita situata nella stanza dove soggiornate.

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

- I rifiuti contaminati con fluidi corporei (feci, sangue, muco) devono essere gettati in un'apposita pattumiera nella stanza in cui soggiornate 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 e disinfettate le superfici del bagno e del WC dopo ogni uso con un disinfettante domestico comune.

### **Fine dell'auto-isolamento a domicilio**

- Rimanete a casa fino a 24 ore dopo la fine dei sintomi.
- Continuare a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna "Così ci proteggiamo": [www.ufsp-coronavirus.ch](http://www.ufsp-coronavirus.ch).

### **Cosa si deve fare per il vostro 'entourage' (le persone che vivono nella stessa economia domestica, i vostri contatti intimi)?**

- Informate le persone che vivono nella vostra economia domestica o con cui avete avuto un contatto intimo 24 ore prima dell'insorgenza dei vostri sintomi che devono sorvegliare il loro stato di salute, devono rispettare le regole di igiene e di comportamento e devono mettersi in auto-isolamento non appena manifestano sintomi.

---

<sup>2</sup> [Video](#) per lavarsi le mani correttamente