



## Istruzioni

### **Cosa dovete fare se siete stati infettati dal nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) e siete isolati a domicilio? E cosa devono fare le persone che vivono con voi nella stessa economia domestica e/o i vostri contatti intimi?**

**Stato: 07.03.2020**

**Avete un'infezione confermata ma non dovete essere ricoverati in ospedale perché il vostro stato di salute generale è buono. Dovete tuttavia restare isolati a domicilio (auto-isolamento). Le persone che vivono con voi nella stessa economia domestica e/o i vostri contatti intimi devono autodisciplinarsi e mettersi in quarantena (auto-quarantena). Le presenti raccomandazioni vi spiegano quali precauzioni voi e le persone che vivono insieme a voi dovete adottare per evitare la trasmissione del virus.**

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**

- Prendete contatto con un medico se i sintomi delle vie respiratorie si aggravano (per esempio peggioramento delle difficoltà respiratorie, affanno, insufficienza respiratoria) e seguite le sue istruzioni.
- Se è necessaria una visita medica, uscite di casa indossando una mascherina igienica.

#### **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 (durante i 5 giorni di auto-quarantena di tutti i componenti della vostra economia domestica).

#### **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.
- Evitate qualsiasi contatto con i vostri animali domestici.
- 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.
- Chiedete a tutte le persone che entrano nella vostra stanza e tengono una distanza di meno di 2 metri di indossare una mascherina igienica.
- Fatevi portare a casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti essenziali, come i medicinali (durante i 5 giorni di auto-quarantena di tutti i componenti della vostra economia domestica).

### **Lavaggio delle mani<sup>1</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.

### **Indossate una mascherina igienica**

- Ogni volta che uscite dalla vostra stanza.
- Quando siete in presenza di altre persone, soprattutto se qualcuno entra nella vostra stanza.

### **Utilizzo corretto della mascherina igienica**

- Indossate accuratamente la mascherina igienica in modo da coprire la bocca e il naso e assicurarne l'aderenza per minimizzare gli spazi tra il viso e la mascherina igienica.
- Evitate di toccare la mascherina igienica durante l'uso. Ogni volta che toccate una mascherina igienica usata, per esempio levandola, lavatevi le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante.
- Sostituite la mascherina igienica con una nuova e asciutta non appena quella usata diventa umida (dopo circa 2 ore).
- Non utilizzate più volte mascherine igieniche monouso.
- Gettate immediatamente le mascherine igieniche dopo esserle levate.
- Se non disponibili in casa, le mascherine igieniche possono essere ottenute presso chi vi sta assicurando l'assistenza medica. Fatevele portare a 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 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.

### **Consigli ai genitori**

- Se siete genitori ed entrambi siete isolati, i vostri figli dovrebbero essere affidati a persone che non vivono con voi, per esempio dei familiari.
- Se vostro figlio/o 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 isolamento tutta la famiglia. Riceverete una consulenza personalizzata sulle misure da adottare, in funzione dell'età del bambino e specialmente della sua capacità di restare in una stanza da solo e di indossare la mascherina.

---

<sup>1</sup> [Video](#) per lavarsi le mani correttamente

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

- 48 ore dopo la fine dei sintomi, purché siano già passati in tutto almeno 10 giorni dall'inizio dei primi sintomi.

### **Cosa devono fare le persone che vivono con voi nella stessa economia domestica e/o i vostri contatti intimi?**

Per 5 giorni dalla diagnosi del caso confermato devono fare quanto segue:

- Restare a casa (auto-quarantena). Il foglio informativo sull'auto-quarantena lo trovate sul sito internet dell'UFSP <http://www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus>.
- Evitare il contatto con altre persone.
- Sorvegliare il proprio stato di salute e all'insorgere dei primi sintomi mettersi il auto-isolamento. Osservare le stesse raccomandazioni per l'isolamento descritte in questa foglio informativo. Se si fa parte delle persone dei gruppi vulnerabili <sup>2</sup> bisogna immediatamente mettersi in contatto - dapprima per telefono - con un médico appena dovessero comparire i primi sintomi.

### **Alla fine dell'isolamento e dell'auto-quarantena**

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

---

<sup>2</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.