

5. ISTRUZIONI PER LA QUARANTENA

Cosa significa restare a casa in quarantena?

La quarantena si riferisce alla restrizione dei movimenti e separazione di persone che non sono ammalate ma che potrebbero essere state esposte ad un agente infettivo o ad una malattia contagiosa

- Non uscire a meno che non sia strettamente necessario (es. per cercare assistenza medica).
- Non andare a scuola, al lavoro o in altre aree pubbliche.
- Non utilizzare i mezzi pubblici (es. autobus, metropolitane, taxi).
- Non consentire a chi ti fa visita di entrare in casa.
- Chiedi ad amici o familiari che non sono in isolamento/quarantena, di andare a fare la spesa o di svolgere per te altre commissioni.
- Se devi uscire da casa, per avere assistenza medica, indossa una mascherina chirurgica.
- Se convivi con altre persone, osserva sempre il distanziamento fisico (mantenendo una distanza

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:
 - 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.
- Il lavaggio delle mani con acqua e sapone semplice è il metodo migliore di igiene delle mani, poiché l'azione meccanica è efficace per rimuovere lo sporco visibile e i microbi. 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 quotidianamente tutte le superfici che vengono toccate spesso, come le maniglie delle porte, i telefoni, le tastiere, i tablet, ecc. Inoltre, pulisci e disinfetta eventuali superfici che potrebbero contenere sangue, feci o liquidi corporei.

Come utilizzare una mascherina chirurgica

- Prima di indossare una mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o soluzione idroalcolica. La mascherina deve essere indossata con il lato colorato rivolto verso l'esterno.
- Copri la bocca e il naso con la maschera e assicurati che non ci siano spazi tra il viso e la maschera, premi la maschera sul viso usando le dita per fissarla lungo il perimetro della maschera, premendo saldamente sul ponte del naso. Lava nuovamente le mani con acqua e sapone o soluzione a base di alcol.
- Evita di toccare la maschera mentre la utilizzi; se lo fai, lavati le mani con acqua e sapone o disinfettante per le mani a base di alcol.
- Sostituisci la maschera con una nuova non appena è umida o sporca di secrezioni. Non riutilizzare le maschere monouso.
- Per rimuovere la maschera, rimuovi entrambe gli elastici da dietro le orecchie. Non toccare la parte anteriore della maschera e assicurati che la parte anteriore della maschera non tocchi la pelle o le superfici prima di gettarla immediatamente in un contenitore per rifiuti chiuso. Lavati le mani con acqua e sapone o strofinale con un disinfettante a base di alcol.

Evita di condividere oggetti personali

- Non 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.

Controlla i tuoi sintomi

- Misura la temperatura corporea due volte al giorno e fai attenzione ad eventuali sintomi compatibili con COVID-19.
- Se dovessero insorgere sintomi, isolati immediatamente (se vivi con altri, rimani in una specifica stanza o in una zona e lontano da altre persone o animali domestici, e utilizza un bagno separato, se disponibile), e comunicalo immediatamente alla ASL.
- Se dovesse essere necessario trasferirti in una struttura ospedaliera, la ASL ti fornirà le istruzioni per il trasporto (es. in ambulanza o veicolo privato).
- Se dovessi avere la necessità di chiamare un'ambulanza, informa il personale che potresti essere stato esposto all'infezione o essere affetto da COVID-19.
- Se utilizzi un veicolo privato, informa la struttura ricevente del tuo arrivo per garantire che siano predisposte adeguate misure di prevenzione e controllo delle infezioni.
- Durante il viaggio, indossa una mascherina chirurgica se tollerabile o copri il naso e la bocca con un fazzoletto.