



EMERGENZA CORONAVIRUS

Raccomandazioni per persone in isolamento domiciliare e familiari

Di seguito una serie di **precauzioni da adottare per chi è posto in quarantena e per chi li assiste:**

- **la persona con sospetta o accertata infezione COVID-19 deve stare lontana dagli altri familiari**, se possibile, in una stanza singola ben ventilata e non deve ricevere visite;
- **la persona che assiste il malato deve essere in buona salute** e non avere malattie che lo mettano a rischio se contagiato;
- **i componenti del nucleo familiare devono soggiornare in altre stanze** o, se non è possibile, **mantenere una distanza di almeno un metro dalla persona malata** e dormire in un letto diverso;
- **chi assiste il malato deve indossare una mascherina chirurgica** accuratamente posizionata sul viso quando si trova nella stessa stanza. **Se la maschera è bagnata o sporca** per secrezioni è **necessario sostituirla** immediatamente e lavarsi le mani dopo averla rimossa;
- **le mani vanno accuratamente lavate** con acqua e sapone o con una soluzione idroalcolica dopo ogni contatto con il malato o con il suo ambiente circostante, **prima e dopo aver preparato il cibo**, prima di mangiare, dopo aver usato il bagno e ogni volta che le mani appaiono sporche;
- **le mani vanno asciugate utilizzando asciugamani di carta usa e getta**. Se ciò non è possibile, utilizzare asciugamani riservati e sostituirli quando sono bagnati;
- **chi assiste il malato deve coprire la bocca e il naso quando tossisce o starnutisce** utilizzando fazzoletti possibilmente monouso o il gomito piegato, e poi lavarsi le mani;
- se non si utilizzano fazzoletti monouso, lavare i fazzoletti in tessuto utilizzando sapone o normale detergente con acqua;
- **evitare il contatto diretto con i fluidi corporei**, in particolare le secrezioni orali o respiratorie, feci e urine utilizzando guanti monouso;
- **l'allattamento al seno è consentito**, purché la madre indossi una mascherina e adotti tutte le norme di igiene delle mani già descritte;
- **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** (Fonte: OMS e ISS 10 marzo 2020);
- 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;
- **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;
- evitare di condividere con il malato spazzolini da denti, sigarette, utensili da cucina, asciugamani, biancheria da letto, eccetera;

- **pulire e disinfettare quotidianamente le superfici** come comodini, reti e altri mobili della camera da letto del malato, servizi igienici e superfici dei bagni **con un normale disinfettante domestico**, o **con prodotti a base di cloro** (candeggina) alla concentrazione di 0,5% di cloro attivo oppure **con alcol 70%**, **indossando i guanti e indumenti protettivi** (per esempio un grembiule di plastica);
- **utilizzare la mascherina quando si cambiano le lenzuola** del letto del malato;
- **lavare vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. del malato in lavatrice a 60-90°C** usando un normale detersivo oppure a mano con un normale detersivo e acqua, e asciugarli accuratamente;
- **se un componente del nucleo familiare 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;
- **evitare il trasporto pubblico per raggiungere la struttura sanitaria** designata; chiamare un'ambulanza o trasportare il malato in un'auto privata e, se possibile, aprire i finestrini del veicolo;
- **la persona malata dovrebbe indossare una mascherina chirurgica per recarsi nella struttura sanitaria** e mantenere la distanza di almeno 1 metro dalle altre persone;
- **qualsiasi superficie contaminata da secrezioni respiratorie o fluidi corporei durante il trasporto deve essere pulita e disinfettata** usando un normale disinfettante domestico con prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5% di cloro attivo oppure con alcol 70%.

(FONTE: ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ)