

## INDICAZIONI PER PERSONE IN ISOLAMENTO CON ACCERTATA INFEZIONE DA VIRUS SARS-CoV-2

L'isolamento è stato ordinato a causa dell'infezione accertata da virus SARS-CoV-2. **L'isolamento** è la misura che il medico di medicina generale ordina alla **persona infetta dal virus SARS-CoV-2**. Ciò significa che a tale persona **non è permesso uscire di casa, deve limitare il contatto con le altre persone e rispettare rigorosamente le raccomandazioni per prevenire la propagazione del virus**. L'isolamento è un provvedimento indispensabile e che bisogna rispettare scrupolosamente.

La persona a cui è stato ordinato l'isolamento è in congedo per malattia e deve **rimanere in casa per un minimo di 10 giorni dai primi sintomi della malattia**. Invece, le persone asintomatiche devono restare in isolamento per **10 giorni dal risultato positivo del tampone che determina la presenza del virus SARS-CoV-2**. Qualora nelle ultime 48 ore la persona in isolamento non abbia la febbre e/o i sintomi si alleviassero o scomparissero, il periodo di isolamento si conclude generalmente dopo 10 giorni. In caso di febbre e sintomi persistenti, il periodo di isolamento si estenderà e durerà più di 10 giorni, ovvero finché non saranno passate 48 ore dalla stabilizzazione della temperatura corporea e dall'alleviamento dei sintomi. Il periodo di isolamento può prolungarsi anche nel caso di malattia grave, nel caso in cui il paziente sia ricoverato in ospedale e/o quando il virus provochi dei disturbi immunitari. La durata del periodo di isolamento viene stabilita dal medico di medicina generale o dal medico curante. Il tampone di controllo non è necessario.

Nella maggioranza dei pazienti affetti da Covid-19 la malattia ha un decorso lieve e senza complicazioni.

Nei casi più gravi (peggioramento della tosse con espettorato purulento e/o difficoltà respiratorie), consultare **telefonticamente** il proprio medico di medicina generale. Ove irreperibile, chiamare il pronto soccorso più vicino o l'assistenza medica d'emergenza al numero 112. Il personale fornirà prontamente ulteriori istruzioni. Non dimenticare di riferire al personale di essere positivi al virus SARS-CoV-2.

Si prega di **informare tutte le persone con cui si è stati a contatto** dalle 48 ore precedenti ai primi sintomi e dopo la manifestazione dei sintomi (se asintomatici, informare le persone con cui si è stati a contatto 48 ore prima del tampone che abbia accertato l'infezione da virus SARS-CoV-2 e fino all'inizio dell'isolamento). Si prega di inviare loro anche le istruzioni per le persone esposte all'infezione con il nuovo Coronavirus, ricevute dal nostro servizio epidemiologico, oppure invitarle a visitare [questo sito web](#). Così facendo, si contribuirà a limitare significativamente la propagazione del virus SARS-CoV-2 e della malattia Covid-19.

### IMPORTANTE!

- Durante il periodo di isolamento, non uscire di casa e non ricevere visite.
- Se possibile, trascorrere la maggior parte del giorno in una stanza separati dagli altri membri del nucleo familiare oppure cercare di limitare i contatti e mantenere almeno 2 metri di distanza con i familiari. Mangiare separatamente, utilizzare posate e articoli igienici propri e lavare separatamente gli indumenti. Non preparare i pasti per gli altri membri del nucleo familiare.
- Lavare spesso le mani e disinfettarle, rispettare le regole per l'igiene della tosse, ventilare più volte al giorno le camere e la stanza in cui si trascorre l'isolamento e pulire le superfici che si toccano più frequentemente (maniglie, serrature, interruttori, comodino, telefono, tastiera, gabinetto, ecc.).
- Osservare le indicazioni riportate qui di seguito.

Seguono le spiegazioni dettagliate riguardo i provvedimenti durante il periodo di isolamento.

### **MONITORARE LO STATO DI SALUTE**

- **In caso di peggioramento della malattia** (peggioramento della tosse con espettorato purulento e/o difficoltà respiratorie), consultare **telefonticamente** il proprio medico di medicina generale. Ove irreperibile, chiamare il pronto soccorso più vicino o il numero 112. L'operatore fornirà prontamente ulteriori istruzioni. Non dimenticare di riferire all'operatore di essere positivi al virus SARS-CoV-2.
- Qualora il medico valuti che sia necessaria la visita in una struttura sanitaria, gli operatori sanitari forniranno tutte le istruzioni a riguardo: ad esempio, come recarsi presso la struttura medica, come indossare la mascherina, quando presentarsi nella struttura, quale entrata usare, ecc.
- Per raggiungere la struttura sanitaria, non utilizzare mezzi pubblici, servizi di car sharing o taxi.

### **RESTARE A CASA**

- Non uscire (non abbandonare il proprio domicilio, non andare al lavoro, al supermercato o in altre sedi e non utilizzare i mezzi pubblici o taxi).
- Evitare i contatti con le altre persone e non ricevere visite a domicilio.
- Durante il periodo di convalescenza, riposare a lungo, non praticare attività fisica impegnative e distrarsi con attività piacevoli.

### **ISOLAMENTO DAGLI ALTRI MEMBRI DEL NUCLEO FAMILIARE**

- Se il nucleo familiare comprende più persone, provare a limitare i contatti o mantenere la distanza di almeno 2 metri. In caso di contatto ravvicinato (meno di 2 metri), indossare la mascherina.
- Non trascorrere le giornate nelle camere con gli altri membri del nucleo familiare. Se possibile, isolarsi in una stanza a parte. Se possibile, dormire in una stanza a sé.
- Utilizzare un bagno diverso dagli altri familiari. Qualora non fosse possibile, utilizzare individualmente il bagno. Fare la doccia per ultimi.
- Utilizzando la cucina, evitare i contatti con gli altri membri del nucleo familiare. Evitare di intrattenersi con i familiari. Assumere i pasti separatamente dagli altri membri del nucleo familiare. Prima di prepararsi da mangiare, lavarsi accuratamente le mani. Non preparare i pasti per gli altri membri del nucleo familiare. Finito di cucinare, è fondamentale pulire e igienizzare sempre sia le superfici che si toccano, sia le stoviglie e le posate utilizzate.
- Ventilare regolarmente le camere e la stanza in cui si trascorre il periodo di isolamento. Ventilare le camere e la stanza per 5-10 minuti e più volte al giorno.

### **BENI DI PRIMA NECESSITÀ**

- Durante il periodo di isolamento, chiedere ai propri familiari, vicini di casa o amici di consegnare i beni di prima necessità e i medicinali. Fare attenzione a non farli entrare in casa, bensì assicurarsi che lascino i beni di prima necessità di fronte alla porta d'ingresso e di citofonare o telefonare.
- Per i beni di prima necessità, è possibile rivolgersi anche alla comunità locale (Croce Rossa, volontari, ecc.).
- Si consiglia di effettuare gli acquisti in modo alternativo, come, ad esempio, online con consegna sicura a domicilio, dove il fattorino non entrerà in casa, ma lascerà tali acquisti di fronte all'ingresso. Si consiglia di seguire le raccomandazioni riportate su questo sito web.

### **IGIENE DELLA TOSSE**

- Rispettare le regole per l'igiene della tosse (coprire la bocca e il naso con un fazzolettino di carta prima di tossire/starnutire oppure tossire/starnutire nella parte superiore della manica).
- Dopo l'utilizzo, buttare il fazzolettino di carta in un apposito sacchetto della spazzatura per i rifiuti personali. Dopodiché, lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone.

## **IGIENE DELLE MANI**

- Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone. Qualora non siano disponibili, utilizzare l'apposito gel disinfettante.
- Evitare di toccare il viso con mani sporche e/o non lavate.

## **NON CONDIVIDERE GLI ARTICOLI PERSONALI E IGIENICI**

- Utilizzare posate, articoli igienici, indumenti intimi e asciugamani propri, non condividendoli con gli altri.
- Dopo l'utilizzo, lavare e riporre separatamente gli articoli personali e igienici.

## **PULIZIE E TRATTAMENTO DEI RIFIUTI**

- Per pulire e igienizzare le superfici, utilizzare acqua e i normali detersivi.
- Pulire e disinfettare le superfici che si toccano più frequentemente (ad esempio, maniglie, serrature, tavoli, ripiani da cucina, rubinetti, comodino, gabinetto, telefono, tastiera, ecc.).
- Gettare i rifiuti personali (fazzoletti usati) e i rifiuti per le pulizie (panni usa e getta) in un apposito sacchetto dell'immondizia e, una volta pieno, legarlo strettamente. Non toccare o ammassare i rifiuti una volta gettati nel sacchetto. Mettere il sacchetto in un altro sacchetto di plastica nella spazzatura e stringerlo altrettanto bene. Separare il sacchetto dagli altri rifiuti e posarlo in un'apposita stanza (anticamera, balcone o terrazzo). Lasciatelo in un posto sicuro, lontano da bambini e animali. Conservare separatamente il sacchetto per almeno 72 ore prima di gettarlo nel contenitore per i rifiuti urbani misti.
- Gestire gli altri rifiuti rispettando le norme vigenti.
- Dopo aver trattato i rifiuti e/o pulito la casa, lavare a fondo le mani con acqua e sapone.
- Lavare separatamente la biancheria da letto dagli altri indumenti dei membri del nucleo familiare. Utilizzare il normale detersivo e lavare a 90 °C oppure a una temperatura più bassa, aggiungendo al detersivo un qualsiasi prodotto disinfettante per la biancheria (agente sbiancante a base di ipoclorito di sodio o altro agente per tessuti col medesimo effetto). Asciugare i panni nell'asciugatrice e stirare la biancheria.

## **BENESSERE**

- Nonostante l'isolamento, cercare di mantenere i rapporti interpersonali, specie se si vive da soli. I rapporti con i propri cari rappresentano una fonte importante di motivazione e benessere. Rimanere in contatto con familiari e amici. Crearsi una routine quotidiana e mantenere i contatti telefonicamente, per posta o tramite Internet. Parlando, ne gioverà anche l'umore.
- La malattia, l'isolamento sociale, l'imprevedibilità e il cambiamento delle abitudini possono aumentare lo stress. In questa situazione è completamente normale essere preoccupati e provare delle sensazioni sgradevoli. La vita in isolamento può diventare presto noiosa o scoraggiante. Forse arriveranno momenti di malumore, notti passate in bianco e periodi in cui si sentirà la mancanza degli affetti più stretti. In questo caso, si consiglia di provare una di queste attività:
  - Cercare su Internet degli esercizi motori da praticare a casa e adatti allo stato di salute.
  - Occupare il tempo con i propri hobby preferiti: leggere un libro, cucinare, ascoltare la radio o guardare la televisione, cimentarsi in hobby creativi, ecc.
  - Provare a seguire una dieta sana ed equilibrata, ricordarsi di bere abbastanza acqua, evitare di fumare, bere alcol e assumere droghe.
- Controllare continuamente le notizie può causare ansia. Si consiglia quindi di limitare il tempo che si dedica alle notizie riguardo la pandemia. Per controllare le notizie, definire un'ora esatta oppure controllarle un paio di volte al giorno.
- Concentrarsi sugli aspetti della vita che si possono gestire, ovvero il proprio comportamento, le relazioni interpersonali e le fonti d'informazione.

- Forse aiuterà il materiale di supporto psicologico consultabile sul sito web dell'Istituto nazionale di Sanità pubblica NIJZ (link in fondo) e sul portale [www.skupajzazdravje.si](http://www.skupajzazdravje.si).
- Qualora si abbia bisogno di una persona con cui parlare delle proprie preoccupazioni, chiamare il numero verde 080 51 00. I consulenti qualificati sono disponibili 24 ore su 24.

#### **ANIMALI DOMESTICI**

- Chiedere agli altri membri del nucleo familiare di prendersi cura degli animali domestici. Ove non fosse possibile, lavare a fondo le mani dopo aver toccato l'animale.
- Chiedere ai familiari, ai vicini di casa o agli amici di portare a spasso il cane. Dopo aver interagito con l'animale, ricordarsi di lavare accuratamente le mani.

#### **QUANDO FINISCE IL PERIODO DI ISOLAMENTO?**

- Il periodo di isolamento dura **10 giorni dalla manifestazione dei sintomi, qualora siano passate 48 ore dalla stabilizzazione della temperatura corporea e dall'alleviamento dei sintomi**. In caso di febbre e sintomi persistenti, il periodo di isolamento si estenderà e durerà più di 10 giorni, ovvero finché non saranno passate 48 ore dalla stabilizzazione della temperatura corporea e dall'alleviamento dei sintomi. **Le persone asintomatiche devono restare in isolamento per 10 giorni dal risultato positivo del tampone che determina la presenza del virus SARS-CoV-2.**
- **Il periodo di isolamento può prolungarsi anche nel caso di malattia grave, nel caso in cui il paziente sia ricoverato in ospedale e/o quando il virus provochi dei disturbi immunitari. La durata del periodo di isolamento viene stabilita dal medico di medicina generale o dal medico curante.**
- Si consiglia di rispettare i provvedimenti per prevenire la propagazione del virus SARS-CoV-2 anche trascorso il periodo di isolamento.
- Per maggiori informazioni riguardo il virus SARS-CoV-2 e la malattia COVID-19, consultare il sito web dell'Istituto nazionale di Sanità pubblica NIJZ a questo link.