

## INDICAZIONI PER L'ISOLAMENTO

La informiamo che potrà essere contattato dal personale sanitario di Igiene e Sanità Pubblica per monitorare il suo stato di salute. Pertanto è necessario che Lei si misuri la temperatura mattina e sera e tenga sempre il cellulare acceso.

Qualora dovessero peggiorare o insorgere sintomi riconducibili ad infezione da coronavirus SARS-CoV-2 (quali **febbre, tosse secca e affaticamento** ma anche **indolenzimento e dolori muscolari, mal di gola, disturbi gastrointestinali, congiuntivite, mal di testa, perdita del gusto o dell'olfatto**) lo comunichi rispondendo alla presente email.

Comunichi inoltre telefonicamente al suo Medico di Medicina Generale, al Pediatra di Libera Scelta, ad un medico di Continuità Assistenziale o ad un medico di riferimento l'insorgenza della suddetta sintomatologia.

Il virus entra nel corpo attraverso gli occhi, il naso e la bocca, pertanto si raccomandano i seguenti comportamenti:

### **Raccomandazioni per la persona in isolamento:**

- Soggiornare in una stanza singola e ben ventilata
- Utilizzare una mascherina chirurgica quando si viene a contatto con i familiari
- Collocare i familiari in una stanza diversa dalla propria
- Disinfettare il termometro, dopo ogni misurazione quotidiana della temperatura corporea, con disinfettanti contenenti alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro all'1%
- Utilizzare materiale a perdere (come fazzoletti di carta) e preferibilmente anche stoviglie e tovaglioli a perdere
- Mantenere un'adeguata igiene respiratoria. Coprire la bocca e il naso con un fazzoletto di carta (non con le mani) quando si tossisce o si starnutisce e gettarlo poi in contenitori dedicati
- Lavare le mani dopo aver tossito o starnutito
- Eliminare in prima persona, tramite un sacchetto impermeabile accuratamente chiuso prima dello smaltimento, i fazzoletti di carta e il materiale a perdere utilizzato
- Evitare di toccarsi il volto e le mucose (occhi, naso, bocca) con le mani
- Lavare frequentemente le mani con acqua e sapone e disinfettarle con gel idroalcolico, in particolare dopo l'utilizzo dei servizi igienici, prima e dopo il consumo o la manipolazione di alimenti, ogni volta che siano visibilmente sporche, dopo la manipolazione di oggetti sporchi o potenzialmente contaminati
- Conservare gli indumenti da lavare ed eventuali effetti personali in appositi contenitori chiusi

### **Raccomandazioni per familiari e conviventi nella gestione assistenziale della persona in isolamento**

- Limitare il numero di persone dedicate all'assistenza della persona in isolamento

- Evitare contatti ravvicinati con la persona in isolamento
- Indossare guanti monouso e mascherina per la raccolta di stoviglie e/o indumenti
- Prestare particolare attenzione alle superfici corporee eventualmente entrate in contatto con i fluidi (secrezioni respiratorie, urine, feci) della persona in isolamento
- Lavare accuratamente le mani e disinfettarle con soluzione idroalcolica dopo aver assistito la persona in isolamento, prima durante e dopo preparazione di cibo, prima di mangiare, dopo essere andati in bagno, dopo aver toccato animali o le loro deiezioni e, in generale, quando le mani risultino sporche in qualunque modo

### **Raccomandazioni per la sanificazione ambientale**

- Mantenere buone condizioni igieniche ambientali
- Praticare una sistematica pulizia e sanificazione di tutte le superfici con disinfettanti contenenti alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro all'1%
- Arieggiare periodicamente i locali (ogni 2-3 ore per almeno 10 minuti) e assicurare un'adeguata umidificazione
- Pulire e disinfettare i bagni e i locali adibiti alla preparazione, distribuzione e consumo di alimenti
- Assicurare la presenza del materiale necessario nei servizi igienici (carta igienica, sapone liquido, disinfettante per le mani, eventualmente salviette monouso)
- Lavare accuratamente gli alimenti a rischio quali frutta e verdura; assicurare una cottura idonea di carni e uova
- Evitare di consumare pesce e molluschi crudi
- Evitare di consumare prodotti di origine animale non cotti
- Evitare di toccare animali

### **Nell'eventualità in cui si renda necessario il ricovero ospedaliero, nell'attesa dell'arrivo dei sanitari:**

- Evitare contatti ravvicinati con la persona malata
- Se disponibile, far indossare una mascherina di tipo chirurgico alla persona malata