

Indicazioni per :

Persone con infezione confermata o sospetta da COVID-19 (inclusi i soggetti in attesa del tampone) che non richiedono ospedalizzazione)

e

Persone con infezione da COVID-19 che sono stati ospedalizzati ma sufficientemente stabili da essere dimessi.

Si raccomanda di seguire STRETTAMENTE le seguenti indicazioni fino a che il personale medico e/o il Dipartimento di Prevenzione non fornirà indicazioni di tipo diverso

Rimanere a domicilio

- Rimanere in casa ECCETTO per accedere a cure mediche. Non frequentare scuola, lavoro o area pubbliche. Non prendere trasporti pubblici

Proteggere gli altri membri della famiglia

- A domicilio utilizzare una stanza separata da altre persone e animali per quanto possibile.
Se disponibile, usare anche un bagno separato.
- Abbassare sempre la tavoletta del wc dopo l'uso per non disperdere il virus nell'ambiente con le goccioline (NB -il virus può essere eliminato con le feci)
- Evitare contatti con animali domestici se si è sintomatici.

L'uso della mascherina

- In caso di contatti con altre persone (camere non separate, veicolo di trasporto, ambulatorio medico), indossare una maschera facciale. Se non tollerata o non possibile, le altre persone a contatto devono usare presidi di protezione quando in stanza con il soggetto.

Coprirsi in caso di tosse e starnuti e lavarsi frequentemente le mani

- Necessario coprire naso e bocca con apposite salviette in caso di tosse o starnuti. Gettare i fazzolettini impiegati in un cestino chiuso; lavare le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi e disinfettarle frequentemente con gel a base di alcool dal 60 al 95%. Se le mani risultano visibilmente sporche è preferibile utilizzare acqua e sapone
- Evitare di toccarsi occhi, naso e bocca e senza essersi lavati le mani

Quando lavarsi le mani o disinfettarle

Le mani vanno accuratamente lavate con acqua e sapone o disinfettate con una soluzione idroalcolica

- dopo ogni contatto con un malato o con il suo ambiente circostante,
- prima e dopo aver preparato il cibo,
- prima di mangiare,
- dopo aver usato il bagno
- ogni volta che le mani appaiono sporche.

Non condividere oggetti di uso personale

- Evitare la condivisione di piatti, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani o biancheria. Dopo l'impiego individuale lavare accuratamente gli utensili
- Gli asciugamani debbono essere riservati a ciascuna persona,
- Fare attenzione ad ogni cosa che si tocca e che viene toccata anche dagli altri membri della famiglia.

Pulire bene le superfici

- Tutte le superfici di contatto (banchi, tavole, maniglie delle porte, sanitari, telefoni, tastiere del pc, tablets, pulsantiere, biancheria), devono essere accuratamente pulite dopo l'utilizzo. Utilizzare un detersivo spray per la normale pulizia domestica a base di cloro (candeggina) o di alcool seguendo le istruzioni sull'etichetta. Nell'effettuare l'operazione impiegare sempre guanti e ventilare gli ambienti.

Monitoraggio dei sintomi

Richiedere cure mediche se il quadro clinico peggiora (es. Difficoltà a respirare)

chiamando il proprio medico curante o l'USCA o il Servizio di continuità assistenziale (Guardia Medica).

Seguire le indicazioni date dal personale sanitario; spostarsi con una mascherina facciale al fine di evitare l'esposizione di altri soggetti.

Avvertire di essere positivi, oppure in quarantena per sospetto COVID-19, prima di accedere a cure mediche o quando in caso di emergenza medica è necessario chiamare l'ambulanza,

Interruzione dell'isolamento

Pazienti con COVID-19 confermato o sospetto devono rimanere in isolamento per evitare il rischio di trasmissione ad altri della malattia, fino a nuove disposizioni poste da personale sanitario.

Indicazioni per:

Soggetti conviventi di pazienti sintomatici con infezione confermata o sospetta in attesa del tampone

- Monitorare il proprio stato di salute e richiedere l'attenzione del personale medico in caso di sviluppo di sintomi respiratori (febbre, tosse, difficoltà respiratorie).
- Rimanere in una stanza separata dal paziente quanto possibile. Impiegare, se disponibile, un bagno individuale.
- Proibire l'accesso a visitatori esterni
- Non toccare animali se si è sintomatici
- Assicurarsi che gli spazi condivisi siano ben ventilati, con apertura di finestre o condizionatori
- Lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi e usare soluzioni alcoliche che contengano almeno 60-90% di alcool. Se le mani sono visibilmente sporche, impiegare sempre acqua e sapone
- Non toccarsi occhi, naso, e bocca senza lavarsi le mani
- Indossare una maschera di protezione se si condivide la stanza con il soggetto sospetto o infetto e farla indossare anche al soggetto infetto o sospetto.
- Impiegare guanti e maschera facciale se si viene in contatto con sangue, feci, fluidi, saliva, sputo, muco nasale, vomito o urine del soggetto
- Gettare i dispositivi dopo l'utilizzo in cestini chiusi
- Non condividere piatti, bicchieri, tazze, utensili, asciugamani o biancheria
- Tutte le superfici di contatto (banchi, tavole, maniglie delle porte, sanitari, telefoni, tastiere, tablets, biancheria, pulsantiere, telecomandi), devono essere accuratamente pulite dopo l'utilizzo. Utilizzare un detersivo spray per la normale pulizia domestica seguendo le istruzioni sull'etichetta contenete cloro o alcool.
Nell'effettuare l'operazione impiegare sempre guanti e ventilare gli ambienti.
- Fare il bucato con accuratezza, mettendo a lavare immediatamente tessuti visibilmente contaminati con fluidi
- Indossare i guanti mentre si maneggiano oggetti impiegati dal paziente o sospetto

SMALTIMENTO DEI RIFIUTI

Se sei POSITIVO o in QUARANTENA obbligatoria

- Non differenziare più i rifiuti di casa tua.
- Utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata, se possibile a pedale.
- Tutti i rifiuti (plastica, vetro, carta, umido, metallo e indifferenziata) vanno gettati nello stesso contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.
- Anche i fazzoletti o i rotoli di carta, le mascherine, i guanti, e i teli monouso vanno gettati nello stesso contenitore per la raccolta indifferenziata.
- Indossando guanti monouso chiudi bene i sacchetti senza schiacciarli con le mani utilizzando dei lacci di chiusura o nastro adesivo.
- Una volta chiusi i sacchetti, i guanti usati vanno gettati nei nuovi sacchetti preparati per la raccolta indifferenziata (due o tre sacchetti possibilmente resistenti, uno dentro l'altro). Subito dopo lavati le mani.
- Fai smaltire i rifiuti ogni giorno come faresti con un sacchetto di indifferenziata.
- Gli animali da compagnia non devono accedere nel locale in cui sono presenti i sacchetti di rifiuti.

Impianti di ventilazione

- Pulire regolarmente le prese e le griglie di ventilazione dell'aria dei condizionatori con un panno inumidito con acqua e sapone oppure con alcol etilico 75%. Negli uffici e nei luoghi pubblici
- Gli impianti di ventilazione meccanica controllata (VMC) devono essere tenuti accesi e in buono stato di funzionamento. Tenere sotto controllo i parametri microclimatici (es. temperatura, umidità relativa, CO₂).
- Negli impianti di ventilazione meccanica controllata (VMC) eliminare totalmente il ricircolo dell'aria.
- Pulire regolarmente i filtri e acquisire informazioni sul tipo di pacco filtrante installato sull'impianto di condizionamento ed eventualmente sostituirlo con un pacco filtrante più efficiente.

MASCHERINE DI COMUNITÀ, MASCHERINE CHIRURGICHE, DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE (DPI)

MASCHERINE DI COMUNITÀ

Hanno lo scopo di **ridurre la circolazione del virus nella vita quotidiana** e **non sono soggette a particolari certificazioni**.

Non devono essere considerate né dei dispositivi medici, né dispositivi di protezione individuale, ma una misura igienica utile a ridurre la diffusione del virus SARS-COV-2. Possono essere mascherine **monouso** o mascherine **lavabili, anche auto-prodotte**, in materiali multistrato idonei a fornire un'adeguata barriera e, al contempo, che garantiscano comfort e respirabilità, forma e aderenza adeguate per coprire dal mento fino al di sopra del naso.

L'uso della mascherina in comunità aiuta a limitare la diffusione del virus, ma **deve essere adottata in aggiunta ad altre misure di protezione** finalizzate alla riduzione del contagio (come il distanziamento fisico e l'igiene costante e accurata delle mani), che restano invariate e prioritarie.

Non è utile indossare più mascherine sovrapposte.

È possibile lavare le mascherine di comunità se sono fatte con materiali che resistono al lavaggio a 60 gradi.

MASCHERINE CHIRURGICHE

Sono le **mascherine a uso medico**, sviluppate per essere utilizzate in ambiente sanitario o in particolari ambienti lavorativi e certificate in base alla loro capacità di filtraggio.

Rispondono alle caratteristiche richieste dalla **norma UNI EN ISO 14683-2019** e funzionano impedendo la trasmissione.

Anche **nel caso in cui compaiano sintomi** è necessario utilizzare le **mascherine chirurgiche**, certificate come dispositivi medici.

DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

I Dispositivi di Protezione Individuale (DPI) come ad esempio i filtranti facciali FFP2 e FFP3, sono raccomandati per la prevenzione del contagio da SARS-CoV-2 in contesto lavorativo (operatori sanitari, addetti alle pulizie, tecnici di laboratorio, pazienti con/senza sintomi, accompagnatori, personale delle ambulanze etc.) .

Fare attenzione alla marcatura che ne certifica l'efficacia.

COME USARE E SMALTIRE CORRETTAMENTE LE MASCHERINE

- prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone (per almeno 40-60 secondi) o disinfettante con una soluzione alcolica (per almeno 20-30 secondi)
- indossa, manipola e toglia la mascherina toccando solo gli elastici o i legacci, avendo cura di non toccare la parte interna
- accertati di aver indossato la mascherina nel verso giusto (ad esempio nelle mascherine chirurgiche la parte colorata è quella esterna)
- posiziona correttamente la mascherina, facendo aderire il ferretto superiore al naso e portandola sotto il mento
- se durante l'uso si tocca la mascherina, si deve ripetere l'igiene delle mani
- non riporre la mascherina in tasca e non poggiarla su mobili o ripiani
- quando diventa umida, sostituisci la mascherina con una nuova e non riutilizzarla: sono maschere mono-uso
- gettala immediatamente in un sacchetto chiuso e lavati le mani

- in caso di mascherine lavabili, procedere alle operazioni di lavaggio a 60°C con comune detersivo o secondo le istruzioni del produttore (se disponibili); talvolta i produttori indicano anche il numero massimo di lavaggi possibili senza riduzione della performance della mascherina
- dopo avere maneggiato una mascherina usata e quando ci si toglie la mascherina, effettua il lavaggio o l'igiene delle mani.

ANIMALI DOMESTICI

Non è giustificata l'adozione di misure che possano compromettere in qualche modo il benessere del proprio animale.

Sebbene attualmente non vi siano evidenze scientifiche del fatto che cani, gatti o altre specie di animali domestici concorrono alla diffusione del virus SARS-CoV-2 e gli animali contagiati dall'uomo non giocano un ruolo nell'epidemiologia della Covid-19, si raccomanda, quando possibile, un atteggiamento precauzionale.

Possono essere adottate alcune misure protettive a scopo precauzionale quali:

- le persone infette o nelle quali si sospetta l'infezione da SARS-CoV-2 devono evitare il più possibile il contatto ravvicinato con il proprio animale e adottare buone pratiche igieniche (ad es. mantenersi a distanza dagli animali domestici, lavarsi le mani frequentemente, evitare di toccarsi il volto, indossare una mascherina)
- gli animali appartenenti a proprietari nei quali si sospetta l'infezione da SARS-CoV-2 devono ridurre al minimo i contatti con persone o altri animali ed essere tenuti in casa presso le famiglie o in luoghi o rifugi destinati all'isolamento degli animali, per quanto possibile, non pregiudicandone in alcun caso il benessere, e per una durata pari all'isolamento raccomandato per l'uomo nella stessa area geografica
- i proprietari devono tenere il proprio animale domestico al guinzaglio quando camminano all'esterno, così da poter garantire la "distanza sociale" dalle altre persone.

Ulteriori informazioni al link del ministero della Salute :

<http://salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=242>