

L'isolamento domiciliare temporaneo del paziente COVID 19 confermato ha una durata di 14 giorni in cui è necessario attenersi alle seguenti buone prassi per cercare di limitare al massimo il contagio con i conviventi.

È necessario evitare il più possibile i contatti del soggetto con l'esterno e con altri soggetti:

- Posizionare il paziente in una stanza singola ben ventilata
- Non consentire l'accesso di visitatori;
- I membri della famiglia o altre persone che dovessero entrare in contatto con il paziente devono mantenere una distanza di almeno 1 metro dalla persona malata
- Se possibile mettere a disposizione un bagno ad uso esclusivo del paziente e dare indicazioni perché i pasti vengano consumati nella camera assegnata al paziente; qualora non sia possibile, limitare, comunque, i movimenti del paziente all'interno dell'abitazione e ridurre al minimo lo spazio condiviso
- Assicurarsi che gli spazi eventualmente condivisi (es. cucina, bagno) siano ben ventilati (es. le finestre aperte)
- Eseguire l'igiene delle mani dopo ogni contatto con il paziente (anche prima e dopo aver rimosso i guanti) o il suo ambiente di vita
- Evitare il contatto diretto con i fluidi corporei
- L'igiene respiratoria deve essere praticata da tutti, specialmente dal malato, in ogni momento. L'igiene respiratoria si riferisce alla copertura della bocca e del naso durante la tosse o lo starnuto con mascherina, fazzoletti o gomito flesso, seguita dall'igiene delle mani.
- Gettare i materiali utilizzati per coprire la bocca o il naso o igienizzarli in modo appropriato dopo l'uso (ad es. lavare i fazzoletti con sapone o detergente e acqua)
- Gli utensili da cucina e i piatti utilizzati dal paziente devono essere puliti con acqua e sapone dopo l'uso
- Pulire e disinfettare quotidianamente le superfici più frequentemente toccate dal paziente come comodini, telai e altri mobili della camera da letto e il bagno con comuni disinfettanti quali ipoclorito di sodio (0.1%-0.5%), etanolo (62-71%) o perossido di idrogeno (0.5%), per un tempo di contatto adeguato
- Pulire vestiti, lenzuola, asciugamani e altri effetti personali dei pazienti con un normale detersivo, in lavatrice a 60-90 °C e far asciugare bene
- Evitare il contatto diretto della pelle e dei vestiti con biancheria sporca
- Usare guanti monouso e indumenti protettivi (es. grembiuli di plastica) per pulire o toccare superfici, indumenti o biancheria sporchi di fluidi corporei. Eseguire l'igiene delle mani prima e dopo aver rimosso i guanti.

È importante controllare la temperatura corporea due volte al giorno e comunicare immediatamente eventuale rialzo febbrile o la comparsa di qualsivoglia sintomatologia clinica.

In caso di comparsa di sintomi il soggetto in isolamento deve:

- Avvertire immediatamente il proprio Medico di Medicina Generale o i contatti indicati dalla propria ASL di residenza
- Indossare la mascherina chirurgica
- In attesa del trasferimento in ospedale deve rimanere nella sua stanza con la porta chiusa e la finestra aperta.

Cosa si deve mettere nella stanza della persona in isolamento domiciliare?

- Un telefono (anche cellulare)
- Un dispenser di prodotto a base alcolica per l'igiene delle mani
- Una pattumiera, se possibile con chiusura a pedale, con doppio sacchetto per rifiuti per gettare fazzoletti di carta usati, e altri rifiuti
- Un sacchetto dedicato alla biancheria e agli indumenti sporchi da ritirare all'occorrenza
- Un contenitore chiuso con presidi e prodotti per la pulizia e la disinfezione.

Chi assiste la persona in isolamento domiciliare?

- Se possibile fare in modo che sia solo una persona della famiglia ad avere contatti ed entrare nella stanza
- Quando entra nella stanza le finestre devono essere aperte e possibilmente sempre mantenere una distanza maggiore di un metro dalla persona in isolamento
- Deve eseguire frequentemente l'igiene delle mani prima e dopo il contatto con la persona in isolamento domiciliare e con le superfici della sua stanza
- Se deve fornire assistenza e deve evitare il contatto diretto con la persona in isolamento e con i suoi materiali biologici, in particolare, secrezioni orali e respiratorie, quali saliva o catarro, e feci, in questi casi utilizzare guanti monouso o guanti domestici in gomma dedicati solo a questi uso, riutilizzabili previa pulizia con acqua e detergente seguita dalla disinfezione con candeggina o alcol al 70%.

Come devono essere pulite le stoviglie usate dalla persona in isolamento domiciliare?

Devono essere pulite con acqua e detergente a parte, anche in lavastoviglie. Nel maneggiarle usare guanti monouso o guanti domestici in gomma dedicati, riutilizzabili previa pulizia con acqua e detergente seguita dalla disinfezione con candeggina o alcol al 70%.

Come devono essere puliti i vestiti e la biancheria usati dalla persona in isolamento domiciliare?

Devono essere puliti separatamente in lavatrice usando un normale detersivo a 60°-90° per almeno 30 minuti ed essere asciugati accuratamente. Nel maneggiarli indossare guanti monouso; se sono usati grembiule di plastica e guanti domestici in gomma dedicati, questi possono essere riutilizzati, previa pulizia con acqua e detergente seguita dalla disinfezione con candeggina o alcol al 70%.

Come devono essere smaltiti i rifiuti?

I rifiuti prodotti dalla persona in isolamento domiciliare e dalle relative procedure di assistenza, una volta raccolti in un doppio sacco impermeabile vanno smaltiti come rifiuti indifferenziati.

Uso della candeggina

La candeggina, chiamata anche varechina, è una soluzione acquosa di ipoclorito di sodio a diverse concentrazioni.

Per pulire e sanificare ambienti e superfici deve essere diluita in acqua:

- Se si usa candeggina al 5%.: 20 ml di (un cucchiaino) di candeggina in un litro di acqua
- Se si usa candeggina al 10%.: 10 ml (mezzo cucchiaino) di candeggina in litro di acqua 990 ml.



SISTEMA SANITARIO
REGIONALE

ASL
ROMA 1

INDICAZIONI SUL LAVAGGIO DELLE MANI

Il **lavaggio delle mani** ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica.

Per l'igiene delle mani **è sufficiente il comune sapone**.

In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica.

Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di **40-60 secondi** se si è optato **per il lavaggio con acqua e sapone** e non meno di **30-40 secondi** se invece si è optato per l'uso di **igienizzanti a base alcolica**.

Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute.

In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L'uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio d'infezioni.