

COVID-19

REGOLE UTILI

DA SEGUIRE IN CASA



IN GENERALE



SE SEI POSITIVO



SE VIVI
CON UN POSITIVO



SE HAI AVUTO CONTATTI
CON UN POSITIVO



SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



REGIONE
LAZIO

si ringrazia
l'Istituto Nazionale Malattie Infettive
"Lazzaro Spallanzani",
per la supervisione tecnico-scientifica
dei contenuti.

SISTEMA SANITARIO REGIONALE



IRCCS
LAZZARO SPALLANZANI

COVID-19

REGOLE UTILI

DA SEGUIRE IN CASA

**HAI FATTO UN TAMPONE ED È RISULTATO
POSITIVO PER COVID-19?**


**COME BISOGNA COMPORTARSI
SE IN CASA C'È UNA PERSONA CON SOSPETTA
O ACCERTATA INFEZIONE?**

**HAI AVUTO CONTATTI STRETTI*
CON UN CASO DI COVID-19 ACCERTATO?**

**SEGUI QUESTE REGOLE DENTRO LE MURA
DOMESTICHE PER LA SICUREZZA TUA E DEI
TUOI CONVIVENTI.**

*Si intende un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso di COVID-19, a distanza minore di 2 metri e di durata superiore a 15 minuti.





**DOPO AVER EFFETTUATO IL TAMPONE
SI DEVE OBBLIGATORIAMENTE
RIMANERE PRESSO LA PROPRIA
ABITAZIONE IN ATTESA DEL RISULTATO
E RISPETTARE LE REGOLE SU IGIENE
E DISTANZIAMENTO FISICO,
EVITANDO ASSOLUTAMENTE
OGNI CONTATTO DIRETTO
CON FAMILIARI E ALTRE PERSONE.**



HAI FATTO UN TAMPONE ED È RISULTATO POSITIVO PER COVID-19?

- Resta in **isolamento a casa** e non uscire a meno che non sia necessario per assistenza medica. Cosa significa restare in isolamento? L'isolamento si riferisce alla separazione delle persone infette contagiose dalle altre persone, per prevenire la diffusione dell'infezione e la contaminazione degli ambienti. Devi, quindi, stare lontano dagli altri familiari, se possibile in una stanza singola ben ventilata, e non devi ricevere visite. Se la tua casa non consente un adeguato isolamento dai conviventi, verifica con il tuo medico curante la possibilità di ricorrere a strutture alberghiere protette.
- **Lava spesso le mani** con acqua e sapone per almeno 30 secondi o utilizza una soluzione alcolica, se il sapone e l'acqua non sono disponibili.
- Comodini e altri mobili della camera da letto vanno **puliti e disinfettati quotidianamente**; servizi igienici e superfici dei bagni devono essere puliti e disinfettati utilizzando un disinfettante domestico o prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5% di cloro attivo oppure con alcol al 70%.
- Chiedi ad amici o familiari che non sono in isolamento di andare a fare la spesa o di svolgere per te altre commissioni.

- Utilizza contenitori con apertura a pedale dotati di doppio sacchetto, posizionati all'interno della tua stanza, per gettare guanti, fazzoletti, mascherine e altri rifiuti.
- **Non differenziare più i rifiuti di casa** tua mentre sei in isolamento: tutti i rifiuti (plastica, vetro, carta, umido, metallo e indifferenziata) vanno gettati nello stesso contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.
- I genitori di bambini piccoli con sospetta o accertata infezione possono cercare sostegno e indicazioni per la cura del piccolo/a, facendo ricorso ai servizi territoriali (Pediatri di Libera Scelta) o chiamando il numero verde 800.118.800.
- Scarica l'app LAZIO DOCTOR per COVID-19 (**LAZIODrCOVID**) e rispondi alle domande richieste; queste informazioni saranno importanti per il tuo medico di fiducia, per monitorare il tuo stato di salute.
- Misura la temperatura corporea almeno 2 volte al giorno e monitora i tuoi sintomi.
- Se i tuoi sintomi peggiorano, chiama il medico di famiglia o il numero verde regionale 800.118.800; in caso di emergenza contatta il 112 (attivo nelle zone con prefisso 06 e 0774) o il 118.

SE VIVI CON ALTRE PERSONE (FAMILIARI/CONVIVENTI)

- Evita i movimenti negli spazi comuni della casa e i contatti con chi vive con te.
- Se non è possibile evitare di condividere degli spazi, tutti i presenti devono **indossare una mascherina** chirurgica e mantenere una distanza di **almeno 2 metri**.
- Assicurati che gli spazi condivisi siano ben ventilati (ad es. tieni le finestre aperte) e che vengano puliti/disinfettati almeno una volta al giorno.
- Utilizza un bagno separato; se non è possibile igienizzalo prima che venga usato da altri.
- Se le tue condizioni lo consentono, è consigliabile che tu provveda personalmente alla pulizia e alla cura dell'ambiente di isolamento.

- Evita di condividere spazi con persone che sono **a più alto rischio** di sviluppare forme gravi di malattia (ad es. persone con età maggiore di 65 anni o persone con altre patologie).
- Se tossisci o starnutisci, copri bocca e naso nella piega del gomito o con un fazzoletto monouso, **mai con la mano**. Se tossisci o starnutisci in un fazzoletto, gettalo in un contenitore per rifiuti rivestito e lavati immediatamente le mani.
- **Non scambiare** mai posate, bicchieri, piatti e asciugamani, telefoni, computer o altri oggetti con chi vive nella tua abitazione.
- Utilizza un sacchetto separato per riporre la biancheria sporca.
- Vestiti, lenzuola e asciugamani che hai utilizzato vanno lavati a 60°/90° con un normale detersivo, separatamente da quelli degli altri conviventi.

QUANDO PUOI USCIRE DALL'ISOLAMENTO

Per i casi di COVID-19 accertati che sviluppano sintomi, le attuali indicazioni nazionali raccomandano di attendere la guarigione clinica (cioè la totale assenza di sintomi) e ottenere la conferma di avvenuta guarigione virologica.

- Le persone sintomatiche risultate positive possono uscire dopo un periodo di isolamento di almeno 10 giorni dalla comparsa dei sintomi, con un tampone molecolare negativo eseguito dopo almeno 3 giorni senza sintomi.
- Le persone asintomatiche risultate positive possono uscire dopo un periodo di isolamento di almeno 10 giorni dall'accertamento della positività, con un **tampone molecolare negativo**.
- Le persone che, pur non presentando più sintomi, continuano a risultare positive al test molecolare, in caso di assenza di sintomatologia da almeno una settimana (fatta eccezione per perdita o diminuzione di gusto/olfatto che possono perdurare anche dopo la guarigione), potranno interrompere l'isolamento **dopo 21 giorni** dalla comparsa dei sintomi, salvo diversa valutazione delle autorità sanitarie.

- Il termine dell'isolamento è disposto dall'autorità sanitaria ovvero dai Servizi di Igiene e Sanità pubblica delle Asl oppure dal medico curante (Medico di medicina generale o pediatra).



COME COMPORTARSI SE IN CASA C'È UNA PERSONA CON SOSPETTA O ACCERTATA INFEZIONE?

- La persona con infezione accertata **deve stare lontana dagli altri familiari**, se possibile in una stanza singola ben ventilata, e non deve ricevere visite.
- Se la persona con infezione necessita di assistenza, chi l'assiste deve essere in buona salute e non avere malattie che lo mettano a rischio, se contagiato.
- Assicurati che la persona positiva riposi, beva molti liquidi e mangi cibo nutriente.
- I membri della famiglia devono soggiornare in altre stanze; se non puoi evitare di condividere alcuni spazi con la persona positiva, indossa una **mascherina chirurgica** e mantieni una **distanza di almeno 2 metri**. Inoltre, assicurati che gli spazi condivisi siano ben ventilati.
- **Lava le mani frequentemente** con acqua e sapone per almeno 30 secondi. Le mani vanno accuratamente lavate dopo ogni contatto con la persona positiva o con il suo ambiente circostante, prima e dopo aver preparato il cibo, prima e dopo aver mangiato, 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, utilizza asciugamani riservati e sostituiscili quando sono bagnati.
- Se starnutisci o tossisci, copri bocca e naso con il gomito o con un fazzoletto monouso, da gettare poi in un contenitore per rifiuti, e lavati immediatamente le mani.
- Evita il contatto diretto con i fluidi corporei della persona positiva, in particolare le secrezioni orali o respiratorie, feci e urine, utilizzando guanti monouso e, se necessario, proteggi gli occhi.
- La madre con sospetta o accertata infezione che allatta va incoraggiata e sostenuta a **continuare l'allattamento** con alcune accortezze. È necessario praticare l'igiene respiratoria, anche durante la poppata: ad es. starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie e usare la mascherina quando si è vicino al bambino. Inoltre, occorre eseguire **un'igiene accurata delle mani** prima di entrare in stretto contatto con il bambino. Se la madre è troppo malata per allattare o spremere il latte, si può considerare la rilattazione (riprendere l'allattamento dopo un'interruzione).
- Utilizza contenitori con apertura a pedale dotati di doppio sacchetto, posizionati all'interno della stanza della persona positiva, per gettare guanti, fazzoletti, maschere e altri rifiuti.
- Nel caso di isolamento domiciliare **va sospesa la raccolta differenziata** per evitare l'accumulo di materiali potenzialmente pericolosi che, invece, vanno eliminati nel cassonetto dell'indifferenziata.
- **Evita di condividere** con la persona positiva sigarette, bevande, posate, bicchieri, piatti, asciugamani, biancheria da letto, telefoni, computer o altri oggetti.
- Comodini e altri mobili della camera da letto della persona positiva vanno **puliti e disinfettati quotidianamente**; servizi igienici e superfici dei bagni devono essere puliti e disinfettati utilizzando un disinfettante domestico o prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5% di cloro attivo oppure con alcol 70%, indossando i guanti e indumenti protettivi (ad es. un grembiule di plastica).

- **Utilizza la mascherina** se cambi le lenzuola del letto della persona infettata.
- La biancheria della persona infettata va posta in un **sacchetto separato**, indossando i guanti. Non agitare la biancheria sporca ed evita che tocchi la tua pelle e i tuoi indumenti.
- Lava vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. della persona infetta in lavatrice a 60-90°C, usando un normale detersivo oppure a mano con un normale detersivo e acqua, e asciugali accuratamente.
- Se un membro della famiglia mostra i primi sintomi di un'infezione respiratoria acuta (febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie), **chiama il medico di famiglia o il numero verde regionale 800.118.800**; in caso di emergenza contatta il 112 (attivo nelle zone con prefisso 06 e 0774) o il 118.
- Ricorda che chi ha avuto contatti stretti con un caso di COVID-19 accertato (ad es. vive nella stessa casa o ha avuto un contatto faccia a faccia con la persona positiva a distanza minore di 2 metri e per più di 15 minuti) deve osservare un **periodo di quarantena** e consultare il medico in caso di comparsa di sintomi.



CONVIVI O HAI AVUTO CONTATTI STRETTI CON UN CASO DI COVID-19 ACCERTATO? DEVI OSSERVARE UN PERIODO DI QUARANTENA.

COS'È LA QUARANTENA?

Per quarantena si intende la restrizione dei movimenti e la separazione di persone che non sono ammalate, ma che potrebbero essere state esposte a un agente infettivo o a una malattia contagiosa. La quarantena è una misura di sanità pubblica disposta dall'autorità sanitaria ovvero dai Servizi di Igiene e Sanità pubblica delle Asl o disposta dal medico di medicina generale o pediatra di libera scelta.

QUALI REGOLE SEGUIRE DURANTE LA QUARANTENA?

- **Non uscire** a meno che non sia strettamente necessario (ad es. per avere assistenza medica); in tal caso indossa una mascherina chirurgica.
- Non andare a scuola, al lavoro o in altre aree pubbliche.

- Non utilizzare i mezzi pubblici (ad es. autobus, metropolitane, taxi).
- Non consentire a chi ti fa visita di **entrare in casa**.
- Chiedi ad amici o familiari che non sono in isolamento/quarantena, di andare a fare la spesa o di svolgere per te altre commissioni.
- Se convivi con altre persone, **osserva sempre il distanziamento** fisico (mantenendo una distanza di almeno 2 metri), in particolare da persone a più alto rischio di complicazioni.
- **Lava le mani frequentemente** con acqua e sapone per almeno 30 secondi o con una soluzione alcolica, in particolare:
 - prima e dopo la preparazione del cibo
 - prima e dopo aver mangiato
 - dopo aver usato il bagno
 - prima e dopo l'uso di una mascherina
 - dopo lo smaltimento dei rifiuti o la manipolazione di biancheria contaminata
- Se starnutisci o tossisci, copri bocca e naso con il gomito o con un fazzoletto, da gettare poi in un contenitore per rifiuti, e lavati immediatamente le mani.
- Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani.
- Pulisci e disinfetta quotidianamente tutte le superfici che vengono toccate spesso, come le maniglie delle porte, i telefoni, le tastiere, i tablet, ecc. Inoltre, pulisci e disinfetta eventuali superfici che potrebbero contenere sangue, feci o liquidi corporei.
- Non scambiare mai oggetti come bevande, posate, bicchieri, piatti, spazzolini da denti, asciugamani, lenzuola, telefoni, computer o altri dispositivi elettronici con chi vive insieme a te.
- **Fai areare le stanze** almeno due/tre volte al giorno e in modo particolare al mattino, aprendo completamente finestre e balconi, nei momenti di minore passaggio dei veicoli.
- Misura la **temperatura corporea** due volte al giorno e fai attenzione ad eventuali sintomi compatibili con COVID-19.

- Evita l'uso di farmaci che riducono la febbre (ad es. paracetamolo) per alcune ore prima di misurare la temperatura.
- **Scarica l'app LAZIO DOCTOR** per Covid-19 (LAZIODrCOVID) e rispondi alle domande richieste: queste informazioni saranno importanti per il tuo medico di fiducia, per monitorare il tuo stato di salute.

Se dovessero insorgere sintomi: isolati immediatamente (se vivi con altri, rimani in una specifica stanza o in una zona e lontano da altre persone o animali domestici, e utilizza un bagno separato, se possibile) e comunicalo subito al tuo medico.

QUANTO DURA LA QUARANTENA?

Come indicato dalla circolare del Ministero della Salute del 12/10/2020, le persone poste in quarantena dall'autorità sanitaria, devono osservare:

- **un periodo di quarantena di 14 giorni dall'ultima esposizione al caso**
oppure
- **un periodo di quarantena di 10 giorni dall'ultima esposizione con un test antigenico o molecolare negativo effettuato il decimo giorno**

Il termine della quarantena è disposto dall'autorità sanitaria ovvero dai Servizi di Igiene e Sanità pubblica delle Asl oppure dal medico curante (Medico di medicina generale o pediatra). Durante la permanenza in quarantena o in isolamento ricorda che:

- I prodotti alimentari e per la pulizia possono essere ordinati online oppure al telefono: chiedi al tuo supermercato se può consegnare la spesa a casa. Sul sito web del tuo Comune puoi trovare l'elenco dei negozi, mercati e supermercati che consegnano la **spesa a domicilio**.
- Molte farmacie consegnano i **medicinali direttamente a casa**; chiedi alla tua farmacia. Acquista una scorta di medicinali per almeno due settimane: così non rimarrai senza, in caso di ritardi nella consegna.

- Non devi andare dal medico per le ricette: puoi **telefonare** o mandargli **una e-mail** e il medico invierà il numero di **ricetta elettronica** (Nre) con una e-mail o un messaggio sul telefonino.
- In caso di necessità, la **Croce Rossa Italiana** può portare a casa gratuitamente farmaci e prodotti alimentari. La Croce Rossa risponde tutti i giorni della settimana, 24 ore su 24, al numero gratuito 800-065510.
- Alcune strutture del Servizio sanitario regionale hanno attivato uno sportello per un **sostegno psicologico**.
Vai su www.salutelazio.it/sostegno-psicologico per consultare orari e recapiti telefonici.



IN OGNI CASO, FAI DI TUTTO PER GARANTIRE MAGGIORE PROTEZIONE ALLA TUA FAMIGLIA. PER QUESTA RAGIONE, QUANDO SEI IN CASA:

- **Lava spesso le mani** con acqua e sapone per almeno 30 secondi o utilizza una soluzione alcolica se il sapone e l'acqua non sono disponibili.
- **Non toccare** occhi, naso e bocca con le mani prima di averle lavate.
- **Copri bocca e naso** con il gomito o con un fazzoletto se starnutisci o tossisci.
- Tieni sempre **areate le stanze**.
- **Non scambiare** posate, bicchieri, piatti, asciugamani, telefoni, computer o altri oggetti con chi vive insieme a te.
- A tavola mantieni, per quanto possibile, il **distanziamento fisico**.
- Pulisci tutte le superfici con acqua e sapone e **disinfetta**, se necessario,

con acqua e prodotti a base di cloro o di alcool: per i pavimenti la diluizione deve essere dello 0,1% in cloro attivo, per i servizi la diluizione può essere 0.5%.

- È fortemente raccomandato di **non ricevere a casa** persone diverse dai conviventi, salvo che per esigenze lavorative o situazioni di necessità e urgenza.
- Quando rientri in casa **cambia abito e scarpe**.

Segui i consigli e le raccomandazioni su www.salutelazio.it

ALTRE INFORMAZIONI

QUAL È IL PERIODO DI CONTAGIOSITÀ?

Studi recenti suggeriscono che un caso può essere contagioso già a partire da 48 ore prima dell'inizio della comparsa dei sintomi, che potrebbero anche passare inosservati, e fino a due settimane dopo l'inizio dei sintomi. La possibile trasmissione asintomatica o pre-sintomatica dell'infezione è una delle maggiori sfide, per contenere la diffusione del COVID-19 e indica la necessità di mettere rapidamente in quarantena i contatti stretti dei casi, per impedire l'ulteriore trasmissione dell'infezione.

QUAL È IL PERIODO DI INCUBAZIONE?

Le più recenti stime suggeriscono che il periodo di incubazione (intervallo di tempo tra esposizione e insorgenza di sintomi clinici) medio sia di 5-6 giorni, ma può variare molto da un caso all'altro.

COSA SIGNIFICA “CONTATTO STRETTO”?

- Una persona che **vive nella stessa casa** di un caso di COVID-19.
- Una persona che ha avuto un **contatto fisico diretto** con un caso di COVID-19 (ad es. la stretta di mano).
- Una persona che ha avuto un **contatto diretto non protetto** con le secrezioni di un caso di COVID-19 (ad es. toccare a mani nude fazzoletti di carta usati).

- Una persona che ha avuto un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso di COVID-19, a **distanza minore di 2 metri** e di **durata superiore a 15 minuti**.
- Una persona che si è trovata in un ambiente chiuso (ad es. aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale) con un caso di COVID-19, in assenza di Dpi (Dispositivi di Protezione individuale) idonei.
- Un operatore sanitario o altra persona che fornisce **assistenza diretta** a un caso di COVID-19 o il personale di laboratori o addetto alla manipolazione di campioni di un caso di COVID-19, senza l'impiego dei Dpi raccomandati o mediante l'utilizzo di Dpi non idonei.
- Una persona che ha viaggiato seduta in **treno, aereo o qualsiasi altro mezzo di trasporto** entro due posti in qualsiasi direzione rispetto a un caso COVID-19; sono contatti stretti anche i compagni di viaggio e il personale addetto alla sezione dell'aereo/treno dove la persona positiva al COVID-19 era seduta.

Tutte le informazioni sui
comportamenti corretti e sulle
strutture nelle quali puoi fare
un tampone sono su

www.salutelazio.it

Per ogni necessità informativa
chiama il numero verde regionale

800.118.800

Scarica l'app

IMMUNI:

un piccolo gesto
di grande responsabilità.
