

Consigli per persone che vivono in casa con malati di COVID-19

Le informazioni presenti in questa brochure sono indirizzate a chi condivide l'abitazione con persone in autoisolamento perché affette da coronavirus (COVID-19)

Se vivete con persone affette da COVID-19, dovrete limitare i vostri spostamenti il più possibile. Tale provvedimento è necessario al fine di ridurre il rischio di trasmissione del virus al di fuori delle mura di casa.

Cosa si intende per "limitazione degli spostamenti"?

Limitare gli spostamenti significa evitare il più possibile il contatto con altri individui. Nonostante voi possiate non avere sintomi, vivete in casa con qualcuno che li ha. Per tale ragione, non dovrete uscire di casa a meno che non sia assolutamente necessario. Questo per evitare che il COVID-19 sia trasmesso ad altre persone.

Per limitazione degli spostamenti si intende restare a casa e:

- Non recarsi al lavoro* o a scuola.
- Non usare i mezzi pubblici di trasporto.
- Non andare ad incontri o in ambienti affollati.
- Non avere ospiti a casa.
- Non andare a fare la spesa- ove possibile, ordinarla online o farla recapitare da famigliari o amici.
- Stare lontani da anziani, persone con malattie a lungo corso e donne in gravidanza.
- Non effettuare viaggi in Irlanda o all'estero.

* I lavori considerati essenziali sono elencati dal Governo nella lista "Lavori essenziali". I lavoratori impiegati in questi settori possono tornare

a svolgere il proprio lavoro. Il responsabile deve sapervi indicare se il vostro lavoro è considerato "essenziale".

Per quanto tempo devo limitare i miei spostamenti?

È necessario limitare i propri spostamenti per 14 giorni dal giorno in cui la persona con il COVID-19 inizia l'autoisolamento. Se non è possibile che la persona in questione si isoli in casa, contattare il medico per chiedere un consiglio specifico.

Se siete in buone condizioni di salute, potete tornare a svolgere le normali attività dopo 14 giorni, secondo le attuali direttive del governo.

Se iniziate a sviluppare i sintomi del COVID-19 nel corso di questi 14 giorni, dovrete restare a casa, autoisolarvi e consultare il medico.

Come prendersi cura della propria persona

- È facile farsi prendere dall'ansia e dalla solitudine quando si deve passare molto tempo da soli. Tenetevi in contatto telefonico con famigliari e amici durante questo periodo. Per ulteriori informazioni sulla cura della salute mentale durante la pandemia di COVID-19 visitate il sito www.hse.ie oppure www.yourmentalhealth.ie. Gli anziani possono chiamare l'ente di sostegno ALONE al numero 0818 222 024 da lunedì a domenica, dalle 8 del mattino alle 8 di sera.
- Nonostante dobbiate stare in casa, non trascurate di muovervi molto, alzandovi e spostandovi per la casa il più possibile. Se avete un giardino, o uno spazio privato all'aperto, potete uscire e prendere un po' d'aria fresca, ma state lontani da eventuali persone che incontriate. Tenete una distanza minima di un metro, ma se possibile 2 metri, da altri individui.

1. Pulirsi spesso le mani (lavandole con il sapone o passandovi il gel per le mani)

- Pulitevi le mani regolarmente. Questo accorgimento è la cosa più importante da fare.
- Usate una crema idratante dopo aver lavato le mani, per evitare di seccare o rovinare la pelle.
- Questo va fatto soprattutto ogni volta che toccate la persona malata o qualsiasi oggetto che abbia usato. Ove possibile, usate guanti da cucina o in gomma.

2. Non passare troppo tempo con il malato

- È meglio non restare nella stanza in cui sta il malato ed evitare il contatto il più possibile. Cercate di tenere almeno un metro di distanza, e se possibile 2 metri.

- Usate i telefoni cellulari per comunicare, anche se siete nella stessa casa.

3. Arieggiare adeguatamente le stanze in condivisione con il malato (cucina, bagno)

- Tenete le finestre aperte il più possibile.

4. Non invitare ospiti a casa

- Non invitate e non fate entrare in casa visitatori non necessari.
- Se qualcuno deve venire a casa per motivi urgenti teneteli ad almeno un metro di distanza, e se possibile 2, dal malato.

5. Tenere lontano dal malato le persone a rischio elevato di malattie gravi

- Le persone a rischio di infezioni gravi non devono né prendersi cura del malato né stargli vicino. In questa categoria rientrano le persone che vivono in casa vostra che:
 - abbiano una malattia a lungo corso
 - possono avere un sistema immunitario indebolito
 - hanno superato i 70 anni
 - le donne in gravidanza
- Evitate il contatto con le persone a rischio durante i 14 giorni in cui limitate i vostri spostamenti.

6. Evitare la condivisione di stoviglie e altri articoli per la casa

- Non condividere cibo, piatti, bicchieri, tazze, posate, asciugamani, lenzuola o altri oggetti personali con il malato di COVID-19 fino a che tali oggetti non siano stati accuratamente lavati.
- Lavare le stoviglie in lavastoviglie o con acqua e detersivo per piatti. Usare sempre, se possibile, guanti da cucina o di gomma. I guanti vanno lavati e asciugati dopo ogni uso. Lavarsi le mani con acqua e sapone dopo aver tolto i guanti.
- Se la persona affetta da COVID-19 ha usato telecomandi e dispositivi del genere, disinfettarli prima che altre persone in casa li usino.

7. Uso del bagno

- Se possibile, lasciare un WC e un bagno ad uso esclusivo della persona affetta da COVID-19.
- Se ciò non è possibile, controllare e pulire se necessario la stanza dopo l'uso, dopodiché lavarsi le mani.
- Non fare uso condiviso degli asciugamani.

8. Pulizia della casa

- Pulire tutte le superfici di casa ogni giorno, con i detersivi usati normalmente. Sanificare piani cucina, tavola, maniglie, balaustre, corrimano, sanitari, WC e maniglie del WC, telefoni, tastiere del computer, tablet, tavolini e comodini.
- Usare i soliti prodotti per la casa, come detersivi e ammoniaca, poiché sono molto validi nell'eliminazione del virus. Seguire le istruzioni sull'etichetta del produttore e controllare che siano idonei alle superfici da pulire.
- Indossare guanti da cucina o di gomma durante la pulizia delle superfici o quando si maneggia la biancheria da lavare. Lavare ed asciugare i guanti dopo l'uso. Lavarsi sempre le mani dopo aver tolto i guanti.
- Dopo l'uso, lavare i vestiti usati per le pulizie in lavatrice, con programma ad alta temperatura.
- Mettere i guanti e i panni monouso in un sacco della spazzatura al termine delle pulizie (seguire i consigli sull'eliminazione della spazzatura sotto riportati).

9. Lavanderia

- Lavare la biancheria alla temperatura più elevata possibile per quel tessuto.
- Asciugare in asciugatrice e stirare con il ferro caldo o con il ferro a vapore.
- Indossare guanti da cucina o di gomma quando si maneggia la biancheria da lavare, e tenere i capi lontano dal corpo.
- Lavarsi le mani dopo aver fatto il bucato, sia che abbiate usati i guanti o no.
- Non lavare in una lavanderia pubblica o professionale.

10. Gestione della spazzatura

- Mettere tutti i rifiuti personali, compresi i fazzoletti di carta, e tutti i rifiuti dovuti alle pulizie in un sacchetto di plastica.
- Legare il sacchetto quando è quasi pieno e metterlo in un altro sacco per la spazzatura, dopodiché legare anche quest'ultimo.
- Una volta legato bene, riporre il sacco in un posto sicuro. Il sacco così legato deve essere messo da parte per tre giorni prima di essere gettato nel bidone per la raccolta da parte dei servizi urbani.
- Il resto dei rifiuti domestici può essere smaltito regolarmente.

Prendersi cura di una persona affetta da COVID-19: informazioni importanti

Se possibile, la persona che assiste il malato dev'essere una sola. Idealmente, dev'essere una persona che gode di buona salute.

- Se siete voi la persona che assiste il malato, cercate di mantenere le distanze il più possibile. Cercate di tenere almeno un metro di distanza, e se possibile 2 metri, ed evitate il contatto fisico.
- Se è necessario il contatto fisico, lavatevi le mani subito e accuratamente.
- Lavatevi le mani regolarmente e se necessario aiutate la persona che assistete a lavarsi le mani.
- Non toccatevi il viso mentre assistete una persona malata.
- Se dovete pulire il volto della persona da saliva o catarro, usate un fazzoletto pulito, dopodiché gettatelo nella spazzatura e lavatevi accuratamente le mani.
- Chiamate il dottore se la persona che assistete peggiora, specialmente se manifesta difficoltà respiratorie.
- Se assistete un anziano, fate attenzione ad eventuali segnali di stato confusionale, se prima non c'erano. Se sono diversi dal solito, anche se non hanno altri sintomi, chiamate immediatamente il medico.

- Telefonate al 112 o al 999 se le condizioni della persona che assistete peggiorano ed è un'emergenza. Segnalate che la persona in questione può essere (o è) affetta da COVID-19.
- Se la persona che assistete non può mettersi in isolamento e ha bisogno frequente di aiuto nella routine quotidiana, come lavarsi, nutrirsi o andare al bagno, dovrete limitare i vostri spostamenti per 28 giorni dal primo giorno in cui tale persona ha sviluppato i sintomi.

Per informazioni aggiornate e consigli, visitate il sito [HSE.ie](https://www.hse.ie) o telefonate al numero 1850 24 1850