

Informazioni per l'autoisolamento dei pazienti

V1.1 25/09/2020

Autoisolamento

Come gestire il coronavirus restando a casa

È necessario mettersi in isolamento:

- se si accusano i sintomi del coronavirus
- prima di fare il test per il coronavirus
- nel periodo di attesa dei risultati del test
- se si risulta positivi al test per il coronavirus
- se si hanno sintomi simili all'influenza o al raffreddore, come mal di gola, naso che cola o intasato, tosse o respiro affannoso

La maggior parte delle persone affette da coronavirus accusa in genere solo sintomi lievi e guarisce entro qualche settimana.

Nonostante i sintomi siano lievi, tuttavia, è possibile trasmettere il virus ad altre persone.

Cosa si intende per autoisolamento?

Chiediamo a chiunque abbia i sintomi del coronavirus di mettersi in autoisolamento per 10 giorni dal momento in cui iniziano a manifestarsi i primi sintomi.

Autoisolamento significa restare a casa ed evitare i contatti con altre persone, comprese le persone che abitano nella stessa casa. Anche nel caso di sintomi lievi, un soggetto può diffondere il virus contagiando altre persone. Se non si accusano i sintomi ed il test risulta positivo al COVID-19, sarà necessario mettersi in autoisolamento per 10 giorni a partire dal giorno in cui è stato effettuato il test.

Quali sintomi posso aspettarmi dal coronavirus?

Non tutte le persone affette da coronavirus manifestano gli stessi sintomi. Quattro persone su cinque sperimentano solo sintomi lievi. Per loro, la guarigione avviene restando a casa, sottoponendosi alle cure ed al riposo necessari.

Sintomi del coronavirus

Sintomi molto comuni sono febbre o brividi, tosse, respiro affannoso, perdita o modifica dell'olfatto o del gusto, stanchezza o dolore muscolare.

Sintomi meno comuni sono mal di gola, naso intasato o che cola, mal di testa.

Sintomi occasionali possono essere diarrea, nausea o vomito.

Attenzione ai segnali che indicano un peggioramento:

se iniziate a sentirvi molto male, soprattutto se il respiro cambia o diventa difficoltoso, telefonate immediatamente al vostro medico.

Se il respiro diventa affannoso e non riuscite a mettervi in contatto con un medico, telefonate ai servizi di emergenza al 112 o al 999.

Come mantenersi in forma durante l'isolamento

- Muovetevi il più possibile, alzandovi e spostandovi per la casa. Se avete un giardino, un cortile o un balcone, uscite per prendere un po' di aria fresca.
- Tenetevi a 2 metri di distanza dagli altri. Se ciò non fosse possibile, tenetevi ad una distanza minima di un metro e indossate la mascherina sanitaria.
- Tenetevi in contatto telefonico con altre persone. Chiedete a famigliari, amici o vicini di casa di chiamarvi telefonicamente diverse volte al giorno. Fate loro sapere come vi sentite.
- 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.
- L'autoisolamento può essere noioso o frustrante. Può influire negativamente sull'umore e sui sentimenti. È possibile che vi sentiate giù, preoccupati o che abbiate disturbi del sonno.

Come curare i sintomi del coronavirus a casa

- Non esiste una cura specifica per il coronavirus. Tuttavia, molti sintomi del coronavirus possono essere curati a casa.
- Circa l'80% delle persone può guarire a casa, senza aver bisogno di andare in ospedale.
- Alle persone che stanno bene in generale e accusano solo sintomi lievi, il medico può prescrivere di stare a casa in isolamento.
- La cosa più importante da fare è proteggere gli altri dal contagio. È di fondamentale importanza proteggere dal contagio soprattutto i soggetti più a rischio.

È pertanto necessario:

- Autoisolarsi
- riposarsi e dormire molto
- bere molta acqua per evitare la disidratazione. Le urine dovrebbero risultare giallo chiaro o trasparenti
- mangiare sano
- evitare il fumo
- tenersi caldi
- tenere sotto controllo i sintomi e curarli.

Come effettuare l'autoisolamento

Stare in casa ed evitare il contatto con altre persone. Se avvertite i sintomi, comportatevi come se aveste il virus. Se vi è stato diagnosticato il coronavirus o se avvertite i sintomi, le persone che vivono con voi dovranno limitare i loro spostamenti.

Cosa fare

- Stare a casa, in una stanza con una finestra che si possa aprire.
- Tenersi lontani il più possibile dalle altre persone che vivono in casa. Usare un bagno diverso, se possibile.
- Tenere sotto controllo i sintomi. Chiamare un dottore se questi peggiorano. In caso di necessità, chiamare il dottore per telefono - non andare in ambulatorio.
- Coprire i propri colpi di tosse e starnuti con un fazzoletto, dopodiché lavare adeguatamente le mani.
- Lavarsi spesso e bene le mani.
- Usare il proprio asciugamano - non dividerlo con altre persone.
- Pulire la propria stanza con un disinfettante o detergente per la casa.

Cosa non fare

- Non andare al lavoro, a scuola, ai servizi religiosi o in luoghi pubblici.

- Non condividere oggetti personali.
- Non usare mezzi pubblici o taxi.
- Non invitare ospiti a casa.
- Non uscire di casa se non nel proprio giardino per prendere un po' d'aria fresca.

Tenersi lontano dagli anziani, da persone con malattie a lungo corso e da donne in gravidanza.

È possibile farsi portare la spesa da amici, familiari e dai servizi a domicilio del supermercato. Non stare nella stessa stanza di chi vi porta la spesa a casa quando ciò avviene.

Se vivete con altre persone e siete in autoisolamento

Oltre ai consigli di cui sopra, se vivete con altre persone ci sono ulteriori attenzioni da avere per proteggerle.

- Tenersi lontani il più possibile dalle altre persone che vivono in casa.
- Confinarsi in una stanza separata con una finestra che si possa aprire.
- Se dovete entrare in una stanza dove ci sono altre persone, cercate di tenere una distanza di 2 metri. Se ciò non fosse possibile, tenetevi ad una distanza minima di un metro e indossate la mascherina sanitaria.
- Se è necessario condividere il bagno, usatelo per ultimi e pulitelo a fondo. Non condividere con gli altri inquilini gli oggetti che avete usato.

Cosa non condividere:

- Cibo
- Piatti
- Bicchieri
- Tazze
- Posate
- Asciugamani
- biancheria da letto

Lavarsi spesso le mani

- Lavarsi le mani spesso e bene con acqua e sapone o pulirle con un gel a base di alcol.
- Coprirsi naso e bocca con un fazzoletto o con la manica quando si starnuta o tossisce.
- Eliminare i fazzoletti usati nel bidone della spazzatura e lavarsi le mani.

Ai pasti

- Se possibile, farsi lasciare il cibo su un vassoio fuori della porta della stanza.
- Al termine del pasto, lasciare tutto sul vassoio e fuori della porta.
- Il vassoio e le stoviglie vanno messi in lavastoviglie, dopodiché lavare adeguatamente le mani.
- Se non si ha una lavastoviglie:
 - lavare con acqua bollente e detersivo, indossando i guanti da cucina
 - far asciugare all'aria
 - lavare i guanti mentre ancora li si indossa
 - togliere i guanti e lavarsi le mani

L'uso del bagno

- Se possibile, usare un bagno diverso dagli altri inquilini.
- Se ciò non è possibile, e non si dispone di una toilette o di un bagno per l'uso personale, lavarsi le mani prima e dopo l'uso del WC e prima di uscire dal bagno.
- Pulire tutte le superfici toccate dopo aver usato la doccia o la vasca da bagno. Non condividere asciugamani con nessun altro.
- Se non siete in grado di effettuare quanto sopra da soli, tale disinfezione va fatta da qualcun altro che vive in casa. La persona che effettua la disinfezione deve indossare guanti di gomma. I guanti vanno sempre lavati e asciugati dopo l'uso. Lavarsi le mani con abbondante acqua e sapone dopo aver tolto i guanti.

Usare un detersivo o disinfettante per pulire la casa

- Molti dei disinfettanti e prodotti per la pulizia della casa in vendita nei supermercati sono efficaci nell'eliminare il coronavirus dalle superfici.

- 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.
Pulire tutte le superfici ogni giorno, come al solito, con un detersivo, un disinfettante, o con le salviette disinfettanti.

Per superfici si intendono:

- i piani cucina
- la tavola
- le maniglie delle porte
- i sanitari
- WC e maniglie del WC
- telefoni
- tastiere
- tablet
- tavolini e comodini
- Pulire telecomandi, console da gioco e oggetti simili prima che altre persone in casa li usino. Se ci si starnuta o tossisce sopra, pulirli immediatamente con una salvietta.
- Se avete guanti in gomma, indossateli prima di pulire le superfici, fare il bucato o cambiare i letti. Lavare i guanti mentre ancora li si indossa, e lavarsi le mani dopo averli tolti.
- Dopo l'uso, lavare i panni per le pulizie in lavatrice con un ciclo ad alta temperatura. Mettere i guanti e i panni monouso in un sacco della spazzatura al termine delle pulizie.

Il bucato

- Mettere la biancheria sporca in una borsa di plastica. Farla ritirare da qualcuno fuori della porta della propria stanza. Se possibile, la persona che ritira la borsa dovrebbe indossare guanti di gomma.

Comportamento consigliato a tale persona:

- tenere la biancheria sporca lontano da sé

- lavare la biancheria alla temperatura più elevata possibile per quel tessuto, con un detersivo da bucato
 - pulire tutte le superfici e l'area attorno alla lavatrice
 - lavare i guanti di gomma mentre ancora li si indossa
 - lavarsi le mani con abbondante acqua e sapone dopo aver tolto i guanti o aver manipolato biancheria sporca
- Se possibile, asciugare in asciugatrice e stirare con il ferro caldo.
 - *Non portare il bucato a una lavanderia.*

Come eliminare la spazzatura

- Mettere la spazzatura personale, tra cui fazzoletti usati, mascherine e panni usati per la pulizia in un sacchetto di plastica. Legare il sacchetto quando è quasi pieno. Mettere il sacchetto in un sacco della spazzatura più grande e legare il sacco.
- Riporre il sacco in un posto sicuro. I sacchi così legati devono essere messi da parte per tre giorni prima di essere gettati nei bidoni per la raccolta da parte dei servizi urbani.
- Eliminare il resto della spazzatura in modo ordinario.

Se avete la mascherina

- Se dovete stare in una stanza con una persona che ha il coronavirus, dovete indossare la mascherina o una copertura per il volto.
- La persona affetta da coronavirus deve indossare la mascherina.
- La persona affetta da coronavirus deve indossare e togliere la mascherina nella stanza in cui effettua l'autoisolamento.

Prendersi cura di una persona in autoisolamento

- È possibile che vi troviate nelle condizioni di prendervi cura di un bambino, un familiare o qualcuno che ha bisogno di aiuto durante l'autoisolamento. In tal caso, vi consigliamo di attenervi ai suggerimenti di cui sopra.

È necessario inoltre:

- stare il più lontano possibile dalla persona in isolamento (almeno 2 metri) ed evitare di toccarla - usare il telefono per comunicare

- lavarsi le mani adeguatamente ogni volta che si sta a contatto
- se avete mascherine, entrambi dovrete indossarne una mentre vi trovate nella stessa stanza - fatta eccezione

per i bambini sotto i 13 anni, che non devono indossarla

- se dovete pulire il volto della persona da saliva o catarro, usare un fazzoletto pulito, dopodiché gettarlo nella spazzatura e lavarsi le mani
- situare la persona in isolamento in una stanza ben ventilata, da sola
- limitarne i movimenti in giro per la casa
- riservarle un bagno ad uso personale, se possibile
- limitare il numero degli assistenti attorno a lei
- tenerla lontano da anziani, da persone con malattie a lungo corso e da donne in gravidanza
- Se possibile, la persona che si prende cura del soggetto in autoisolamento dev'essere una sola. Idealmente, dev'essere una persona che gode di buona salute.

Per quanto tempo è necessario autoisolarsi:

L'autoisolamento può concludersi solo quando entrambe queste condizioni si verificano:

- non si ha più febbre da 5 giorni
- sono passati 14 giorni da quando si sono manifestati i primi sintomi.

Se avete fatto il test e non è risultato positivo al coronavirus:

È possibile che abbiate un'altra malattia infettiva, come l'influenza. Per ridurre il rischio di passare quell'infezione ad altre persone, continuare l'autoisolamento, lavarsi le mani frequentemente e aver cura di tossire e starnutire in un fazzoletto fino a 48 ore dagli ultimi sintomi. Dopo 48 ore senza sintomi, potete interrompere l'autoisolamento.

Cosa devono fare i miei coinquilini o famigliari

- I vostri coinquilini e famigliari devono attenersi ai consigli riportati nella brochure "Consigli per chi vive con persone che hanno i sintomi del coronavirus". Le persone che abitano nella stessa casa devono limitare gli

spostamenti personali per 14 giorni dopo che avrete iniziato l'autoisolamento. Ciò implica che devono stare a casa ed evitare il più possibile il contatto con altre persone.

- Se il test a cui vi siete sottoposti non è positivo al coronavirus, possono tornare immediatamente alle loro attività, **attenendosi alle attuali disposizioni di governo.**

I miei animali domestici possono contrarre il coronavirus?

Non è sufficientemente dimostrato che animali domestici come cani e gatti possano trasmettere il coronavirus agli esseri umani. È meglio sempre proteggersi lavandosi le mani spesso e accuratamente dopo essere stati a contatto con animali domestici.

Spostamenti limitati per le persone più a stretto contatto

È necessario limitare i propri spostamenti ulteriormente se:

- vivete con qualcuno che ha sviluppato i sintomi del coronavirus, ma vi sentite bene
- siete a stretto contatto con una persona a cui è stato diagnosticato il coronavirus.

Persone a stretto contatto

Di seguito le indicazioni per individuare chi sono le persone a stretto contatto:

- chi ha passato più di 15 minuti faccia a faccia e a meno di 2 metri di distanza con una persona affetta da coronavirus, in qualsiasi circostanza
- chi vive nella stessa casa o in una casa in condivisione con una persona affetta da coronavirus.

Se siete una persona a stretto contatto, è necessario che limitiate i vostri spostamenti. Questo implica evitare il più possibile l'esposizione a altre persone e situazioni sociali.

Tale restrizione durerà per i 14 giorni successivi all'ultima volta in cui siete venuti in contatto con la persona a cui è stato diagnosticato il coronavirus.

Tracciamento dei contatti

- È possibile che veniate interpellati dal nostro team per il tracciamento dei contatti se siete stati a stretto contatto con una persona affetta da coronavirus.

Limitazione degli spostamenti

- È possibile uscire e fare un po' di moto per conto proprio fintantoché si tengono 2 metri di distanza dalle altre persone.
- Tenersi lontano dagli anziani, da persone con malattie a lungo corso e da donne in gravidanza.
- Non andare al lavoro o a scuola.
- Non usare mezzi pubblici.
- Non andare a visitare altre persone.
- Non andare a fare spese se non strettamente necessario.

Il mio risultato sarà reso noto al mio datore di lavoro?

Cercheremo sempre di informarvi per primi del risultato del test. A volte sarà necessario informare del vostro risultato il vostro manager o un operatore sanitario presso il vostro posto di lavoro. Tale risoluzione sarà presa solo in caso di necessità, al fine di garantire la vostra sicurezza e quella dei vostri colleghi e di altri soggetti vulnerabili sul posto di lavoro. In ogni caso, comunicheremo il minimo necessario delle informazioni. Tale provvedimento è conforme al Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati (GDPR) e alla legislazione sulle malattie infettive del 1981. Per ulteriori informazioni consultare il sito hse.ie/moh.

Come praticare il lavaggio delle mani

1. Bagnarsi le mani con l'acqua
2. Applicare una dose di sapone sufficiente a coprire tutta la superficie delle mani

3. Strofinare le mani palmo contro palmo
4. Passare il palmo destro sul dorso della mano sinistra intrecciando le dita, e viceversa
5. Strofinare palmo contro palmo intrecciando le dita
6. Passare il dorso delle mani sui palmi opposti, intrecciando le dita
7. Effettuare un movimento circolare sul palmo destro con il pollice sinistro e viceversa
8. Sciacquare le mani con l'acqua
9. Asciugare le mani accuratamente con una salvietta usa e getta
10. Utilizzare la salvietta per chiudere il rubinetto
11. Le mani adesso sono pulite in modo sicuro

Per informazioni aggiornate e consigli, visitare il sito HSE.ie o telefonare al numero 1850 24 1850