

ISOLAMENTO DOMICILIARE PER COVID-19

I COMPORTAMENTI DA SEGUIRE

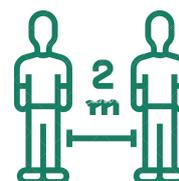


RESTA A CASA IN UNA STANZA

- Non uscire a meno che non sia strettamente necessario (es. per cercare assistenza medica urgente e indifferibile previo triage telefonico).
- Chiedi ad amici o familiari che non sono in isolamento/quarantena, di andare a fare la spesa o di svolgere per te altre commissioni.
- Rimani in una specifica stanza ben ventilata e utilizza un bagno separato (se disponibile).
- Se convivi con altre persone, limita i movimenti nella casa e riduci al minimo lo spazio condiviso.

MANTIENI LE DISTANZE

Se non è possibile evitare di condividere degli spazi è necessario che tutte le persone presenti indossino una mascherina chirurgica e rispettino il distanziamento fisico (mantenendo una distanza di almeno 2 metri).



USA LA MASCHERINA

Se devi uscire da casa, per avere assistenza medica o se è necessario che una persona entri nella tua stanza, entrambi dovete indossare una mascherina

IGIENE RESPIRATORIA E DELLE MANI

- Tossisci o starnutisci sempre nella piega del braccio/gomito, mai nella mano, oppure copri naso e bocca con una mascherina chirurgica o con un fazzoletto.
- Lava le mani frequentemente con acqua e sapone per almeno 20 secondi o in alternativa con un disinfettante per mani a base alcolica che contenga almeno il 60% di alcol



PULIZIA DI AMBIENTI E ABITI

- Ogni giorno pulisci con acqua ed un detergente comune e successivamente sanificare con una soluzione di candeggina diluita (1:9) tutte le superfici che vengono toccate spesso, come le maniglie delle porte, i telefoni, le tastiere, i tablet, ecc. ed eventuali superfici che potrebbero contenere sangue, feci o liquidi corporei.
- Lava vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. a 60-90°C con un normale detersivo e asciuga accuratamente.

NON CONDIVIDERE OGGETTI PERSONALI

Non condividere oggetti personali come spazzolini da denti, asciugamani, salviette, lenzuola, utensili da cucina non lavati, bevande, telefoni, computer o altri dispositivi elettronici con altre persone/familiari



CONTROLLA I SINTOMI

Misura la temperatura corporea due volte al giorno e fai attenzione ad eventuali sintomi compatibili con COVID-19*, anche lievi, come febbre, tosse, faringodinia, rinorrea/congestione nasale, dispnea, mialgie, astenia, diarrea, o insorgenza improvvisa di anosmia/ageusia/disgeusia

Se dovessero comparire i sintomi, contatta il tuo medico di famiglia o **in caso di peggioramento** il 112

***SINTOMI DI SOSPETTO PER COVID-19 più comuni** (n.d.r.)

Febbre ≥ 37.5 , (o sensazione di febbre), Brividi, **Tosse**, **Dispnea** (difficoltà a respirare, respiro corto o affannoso), **Anosmia** (non sente gli odori), **Ageusia** (non sente i sapori), Inappetenza, Mal di testa, **Sintomi gastrointestinali** (mal di pancia, diarrea, vomito), **Anorexia** (mancanza di appetito), **Astenia** (ridotta forza muscolare, stanchezza), Dolore muscolari, **Malessere generale**, **Faringite** (mal di gola), **Rinorrea** o intasamento nasale, **Congiuntivite**

DISTRIBUITO A CURA DI FIMMG PALERMO



Fonte: Rapporto ISS COVID-19 - n. 53/2020 Oggetto: Guida per la ricerca e gestione dei contatti (contact tracing) dei casi di COVID-19

Se hai dubbi sulle tue condizioni di salute, chiama il tuo medico di famiglia.