

INDICAZIONI PER L'ISOLAMENTO

La informiamo che potrà essere contattato dal personale sanitario di Igiene e Sanità Pubblica per monitorare il suo stato di salute. Pertanto è necessario che Lei si misuri la temperatura almeno due volte al giorno, mattina e sera, e tenga sempre il cellulare acceso.

Qualora dovessero peggiorare o insorgere sintomi riconducibili ad infezione da coronavirus SARSCoV-2 (quali febbre, tosse secca e affaticamento, ma anche indolenzimento e dolori muscolari, mal di gola, disturbi gastrointestinali, congiuntivite, mal di testa, perdita del gusto o dell'olfatto) lo comunichi rispondendo alla presente email.

Comunichi inoltre telefonicamente al suo Medico di Medicina Generale, al Pediatra di Libera Scelta, ad un medico di Continuità Assistenziale o ad un medico di riferimento l'insorgenza della suddetta sintomatologia.

Il virus entra nel corpo attraverso gli occhi, il naso e la bocca, pertanto si raccomandano i seguenti comportamenti:

Raccomandazioni per la persona in isolamento:

- ☐ Soggiornare in una stanza singola e ben ventilata.
- ☐ Utilizzare una mascherina chirurgica quando si viene a contatto con i familiari.
- ☐ Collocare i familiari in una stanza diversa dalla propria.
- ☐ Disinfettare il termometro, dopo ogni misurazione quotidiana della temperatura corporea, con disinfettanti contenenti alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro all'1%.
- ☐ Utilizzare materiale a perdere (come fazzoletti di carta) e preferibilmente anche stoviglie e tovaglioli a perdere.
- ☐ Mantenere un'adeguata igiene respiratoria. Coprire la bocca e il naso con un fazzoletto di carta (non con le mani) quando si tossisce o si starnutisce e gettarlo poi in contenitori dedicati.
- ☐ Lavare le mani dopo aver tossito o starnutito.
- ☐ Eliminare in prima persona, tramite un sacchetto impermeabile accuratamente chiuso prima dello smaltimento, i fazzoletti di carta e il materiale a perdere utilizzato.
- ☐ Evitare di toccarsi il volto e le mucose (occhi, naso, bocca) con le mani.
- ☐ Lavare frequentemente le mani con acqua e sapone e disinfettarle con gel idroalcolico, in particolare dopo l'utilizzo dei servizi igienici, prima e dopo il consumo o la manipolazione di alimenti, ogni volta che siano visibilmente sporche, dopo la manipolazione di oggetti sporchi o potenzialmente contaminati.
- ☐ Conservare gli indumenti da lavare ed eventuali effetti personali in appositi contenitori

chiusi.

- Limitare il numero di persone dedicate all'assistenza della persona in isolamento.
- Evitare contatti ravvicinati con la persona in isolamento.
- Indossare guanti monouso e mascherina per la raccolta di stoviglie e/o indumenti.
- Prestare particolare attenzione alle superfici corporee eventualmente entrate in contatto con i fluidi (secrezioni respiratorie, urine, feci) della persona in isolamento.
- Lavare accuratamente le mani e disinfettarle con soluzione idroalcolica dopo aver assistito la persona in isolamento, prima durante e dopo preparazione di cibo, prima di mangiare, dopo essere andati in bagno, dopo aver toccato animali o le loro deiezioni e, in generale, quando le mani risultino sporche in qualunque modo.
- Mantenere buone condizioni igieniche ambientali.
- Praticare una sistematica pulizia e sanificazione di tutte le superfici con disinfettanti contenenti alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro all'1%.
- Arieggiare periodicamente i locali (ogni 2-3 ore per almeno 10 minuti) e assicurare un'adeguata umidificazione.
- Pulire e disinfettare i bagni e i locali adibiti alla preparazione, distribuzione e consumo di alimenti.
- Assicurare la presenza del materiale necessario nei servizi igienici (carta igienica, sapone liquido, disinfettante per le mani, eventualmente salviette monouso).
- Lavare accuratamente gli alimenti a rischio quali frutta e verdura; assicurare una cottura idonea di carni e uova.
- Evitare di consumare pesce e molluschi crudi.
- Evitare di consumare prodotti di origine animale non cotti.
- Evitare di toccare animali.

Nell'eventualità in cui si renda necessario il ricovero ospedaliero, nell'attesa dell'arrivo dei sanitari:

- Evitare contatti ravvicinati con la persona malata.
- Se disponibile, far indossare una mascherina di tipo chirurgico alla persona malata.