



## EMERGENZA COVID-19

## ISOLAMENTO E QUARANTENA: COSA FARE

**La permanenza al proprio domicilio durante il periodo di quarantena è un obbligo di legge ed il mancato rispetto può comportare sanzioni penali ed amministrative.**

**E' possibile uscire di casa, durante il periodo di quarantena, solo per oggettivi motivi di salute (come, ad esempio, recarsi a fare il tampone). Le prenotazioni dei tamponi previsti verranno comunicate dai nostri operatori.**

Ricordiamo di seguito i comportamenti e le misure da assumere durante l'isolamento:

- 1) Non uscire di casa;
- 2) Misurare la-tempera due volte al giorno (mattina e sera), possibilmente alla stessa ora;
- 3) E' opportuno che non vi sia alcun contatto con le persone conviventi, ma nel caso è necessario indossare sempre la mascherina chirurgica ad ogni contatto, mantenersi ad una distanza di almeno due metri e dormire in un letto diverso. **Proteggere naso e bocca** in occasione di tosse o di starnuti, gettare i fazzoletti di carta subito dopo l'uso e lavarsi/igienizzarsi le mani subito dopo;
- 4) Non è possibile ricevere visite da persone esterne al nucleo familiare convivente.
- 5) Soggiornare in stanza singola, dedicata al soggetto in quarantena;
- 6) Arieggiare più volte al giorno la stanza o gli ambienti di soggiorno abituale;
- 7) Se possibile usare bagno dedicato o, in alternativa, il bagno deve essere adeguatamente igienizzato dopo l'uso con prodotti a base di cloro (ad es. candeggina e varichina);
- 8) Pranzare in orari diversi dagli altri membri della famiglia. Utilizzando stoviglie ad uso esclusivamente personale;
- 9) Tenere una accurata igiene delle mani, lavandole con acqua e sapone o con prodotti igienizzanti a base alcolica. Per asciugare le mani dopo il lavaggio, usare asciugamani di carta, che devono essere prontamente eliminati. In alternativa utilizzare asciugamani strettamente personali, tenendoli separati dagli altri;
- 10) Utilizzare la mascherina sempre, anche quando si cambiano le lenzuola del letto del malato.

- 11) **Lavare lenzuola, asciugamani e vestiti** a 90° C con normale detergente. Qualora non sia possibile il lavaggio a 90° C per le caratteristiche del tessuto, aggiungere il ciclo di lavaggio con candeggina o con prodotti a base di ipoclorito sodico. Mettere la biancheria contaminata in un sacchetto dedicato alla biancheria sporca indossando i guanti. Non agitare la biancheria sporca ed evitare il contatto diretto con pelle e indumenti.
- 12) **Eeguire la pulizia degli ambienti** e delle superfici con un detergente adeguato;
- 13) **Per la gestione dei rifiuti** Utilizzare contenitori con apertura a pedale dotati di doppio sacchetto, posizionati all'interno della stanza del malato, 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 vanno invece eliminati nel bidone dell'indifferenziata
- 14) **Per gli aspetti clinici**, far riferimento al proprio medico di famiglia o al medico di continuità assistenziale. Chiamare il 118 in caso di difficoltà respiratorie.
- 15) L'allattamento al seno è consentito, purché la madre indossi una mascherina e adotti tutte le norme di igiene delle mani già descritte;
- 16) Se un membro della famiglia mostra i primi sintomi di un'infezione respiratoria acuta (febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie), contattare il medico curante o la guardia medica.

**Per tutte le informazioni visita il sito o la pagina Facebook  
di Azienda ULSS 7 Pedemontana  
[www.aulss7.veneto.it](http://www.aulss7.veneto.it)**