

# Scheda informativa di NSW Health per contatti stretti secondari di COVID-19

## Se sei un contatto stretto: condividi questa scheda informativa con i membri del tuo nucleo domestico, amici più stretti e colleghi di lavoro

- il COVID-19 si diffonde molto rapidamente, soprattutto tra nuclei domestici e amici.
- Sei un contatto stretto secondario se sei stato a stretto contatto di una persona che è stata esposta al COVID-19.
- Devi fare il test e autoisolarti finché sia tu sia il contatto stretto ricevete un risultato negativo del test per il COVID-19 e tu devi rimanere completamente autoisolato dalla persona che è il contatto stretto.
- Se non sei in grado di rimanere completamente autoisolato da tale persona, dovrai autoisolarti per 14 giorni.
- Grazie per il tuo aiuto. Seguendo queste istruzioni, stai tenendo i tuoi familiari e la comunità al sicuro.

## Chi è un contatto stretto secondario?

Sei un contatto stretto secondario se: sei stato a stretto contatto di una persona da quando questa è stata esposta al COVID-19. Quest'ultima potrebbe essere chiunque:

- Viva nella stessa abitazione con qualcuno che è un contatto stretto di una persona affetta da COVID-19.
- Abbia visitato l'abitazione di un contatto stretto di una persona affetta da COVID-19.
- Abbia ricevuto a casa la visita di un contatto stretto di una persona affetta da COVID-19.
- Abbia condiviso uno spazio ristretto (ad esempio in un'automobile) con un amico o un'amica che è un contatto stretto di una persona affetta da COVID-19.

NSW Health ha chiesto a persone che sono state identificate come contatti stretti di condividere questa scheda informativa con chiunque potrebbe essere un contatto stretto secondario. Questa scheda informativa contiene informazioni su cosa devi fare per proteggere te stesso e la tua comunità.

## Devo fare il test e autoisolarmi?

Se sei un contatto secondario, devi fare il test per il COVID-19 [presso il più vicino centro per il test](#) (anche se non presenti sintomi) e autoisolarti almeno fino a quando tu e il contatto stretto non ricevete un risultato negativo.

Se sei un lavoratore o una lavoratrice del settore sanitario che deve rientrare al lavoro prima che il contatto stretto abbia ricevuto un risultato negativo del test, dovrai parlare con il tuo superiore e assoggettarti ad una valutazione del rischio prima di rientrare al lavoro.

Quando ti rechi a fare il test, usa l'auto, cammina o vai in bicicletta. Non devi prendere i mezzi pubblici, un taxi o viaggiare in car-sharing. Indossa in ogni momento una mascherina che copra naso e bocca e fai subito presente al personale che sei un contatto stretto secondario.

Se vivi con una persona che è un contatto stretto, devi autoisolarti e rimanere del tutto separato dal contatto stretto. Dovrai:

- Rimanere in ogni momento completamente separato dal contatto stretto.
- Rimanere e dormire in una camera diversa.

- Usare un bagno a parte (se hai un solo bagno, devi pulirlo dopo ogni uso con disinfettante, compresi rubinetti, maniglie delle porte, pulsanti e qualsiasi altra cosa che potresti aver toccato).
- Non condividere articoli domestici tra cui stoviglie, tazze e bicchieri, asciugamani, biancheria da camera e altri oggetti simili. Dopo aver usato tali oggetti, devi lavarli a fondo con acqua e sapone o usando la lavastoviglie e/o la lavatrice.
- Evitare le aree condivise/in comune. Se questo non fosse possibile, ricorda di indossare una mascherina che copra naso e bocca ogni volta che ti trovi in tale aree (es. cucina, ingresso). Eventuali superfici comuni in tali aree (es. rubinetti, armadietti, maniglie di porte) devono essere pulite con disinfettante dopo ogni uso.

**Se tu e il contatto stretto ricevete un risultato del test negativo e tu sei rimasto in completo isolamento dal contatto stretto dopo il test, non sarai più tenuto ad autoisolarti. Se uno di voi riceve un risultato positivo, devi consultare il public health unit per ottenere i consigli del caso telefonando al numero 1300 066 055.**

### Cosa significa autoisolamento?

‘Autoisolamento’ significa che devi rimanere a casa o nel tuo alloggio e rimanere completamente isolato da altre persone. Non puoi uscire di casa o dall'alloggio se non per cure mediche (compreso il test per il COVID-19), o in una situazione d'emergenza. Non devi fare entrare altre persone in casa o nel tuo alloggio a meno che non si tratti della loro residenza abituale oppure debbano entrare per motivi di carattere medico o per intervenire in situazioni d'emergenza.

L'autoisolamento è diverso da un'ordinanza di rimanere a casa. Quando sei in autoisolamento, **non** puoi uscire di casa per svolgere attività fisica all'aperto, fare la spesa, lavorare o studiare.

Per maggiori informazioni, consulta [le linee guida in materia di autoisolamento di NSW Health](#).

### E se non sono in grado di autoisolarmi da un contatto stretto?

Il Public Health Unit potrebbe essere in grado di trovarti una sistemazione se abiti con un contatto stretto e sei impossibilitato ad autoisolarti completamente da tale persona. Se questo non fosse attuabile (es. se si tratta di un figlio o di un assistente domiciliare e una sistemazione diversa non fosse possibile), dovrai autoisolarti con tale persona per la durata del suo periodo di quarantena (14 giorni dalla sua esposizione ad una persona affetta da COVID-19) e sottoposti ad ulteriori test.

L'autoisolamento con un contatto stretto comporta un rischio più alto di infezione e la possibilità di doverti autoisolare per un periodo più lungo.

### E se manifesto sintomi del COVID-19 o mi sento male durante l'autoisolamento?

Se manifesti sintomi in qualsiasi momento durante l'autoisolamento, devi fare subito il test. Non devi viaggiare sui mezzi pubblici, in taxi o in car-sharing. Indossa una mascherina che copra in ogni momento naso e bocca e fai subito presente al personale del centro per il test che sei un contatto stretto secondario di una persona identificata come contatto stretto.

I sintomi cui fare particolare attenzione comprendono:

- febbre (pari o superiore a 37.5°C) o precedenti di febbre (sudorazione notturna, brividi)
- tosse
- naso gocciolante
- respiro affannoso (difficoltà a respirare)

- mal di gola
- perdita dell'olfatto
- perdita del senso del gusto

Altri sintomi segnalati del COVID-19 comprendono spassatezza, ostruzione nasale acuta, (congestione), dolore ai muscoli e alle articolazioni, mal di testa, diarrea, nausea/vomito, perdita dell'appetito, dolore al torace senza motivo e congiuntivite.

Se accusi un grave malessere e si tratta di un'emergenza medica, devi telefonare allo zero-zero-zero (000). Fai presente al personale dell'ambulanza che sei un contatto stretto di una persona affetta da COVID -19.

## Cosa accade dopo che esco dall'autoisolamento?

Puoi riprendere le attività quotidiane nel rispetto delle direttive in materia di sanità pubblica.

Se manifesti sintomi in qualsiasi momento dopo il periodo di isolamento, fai subito il test e rimani in autoisolamento finché non ricevi un risultato negativo.

Devi continuare ad osservare buone prassi igieniche e il distanziamento fisico per ridurre la diffusione dell'infezione:

- Rimani a 1,5 metri di distanza dalle persone con cui non abiti
- Lava le mani spesso per 20 secondi con acqua e sapone oppure usa un igienizzante per le mani a base di alcol
- Evita di toccarti il viso, soprattutto occhi e bocca
- Copri naso e bocca con un fazzolettino di carta o usa la piega del gomito quando tossisci o starnutisci.
- Rimani aggiornato sulle regole in materia di COVID-19 del governo del NSW consultando il seguente sito:  
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

## Maggiori informazioni e supporto

### Supporto economico per singole persone e nuclei domestici

Se sei affetto da COVID-19 e sei alle prese con difficoltà economiche, visita il [sito del governo del NSW](#) per informazioni sulle forme di supporto economico disponibile.

### Per maggiori informazioni e supporto mentre sei in autoisolamento a casa:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14  
Un servizio di supporto operante 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 che offre supporto a breve termine in qualsiasi momento alle persone che hanno difficoltà a far fronte alla situazione o a rimanere al sicuro.
- Sonder 24 hour personal wellbeing app, scarica la app gratuita sul sito <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#) (servizio di supporto per il benessere mentale): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800  
Un servizio di consulenza psicologica gratuito, privato e riservato al telefono e on-line operante 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 per bambini e giovani di età compresa tra 5 e 25 anni.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511  
Servizio telefonico per situazioni di crisi legate alla salute mentale nel NSW.
- Numero verde della National Coronavirus Health Information line: 1800 020 080
- Visita il sito [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)