

COVID-19 – scheda informativa per contatti stretti

- Un contatto stretto è chiunque sia stato vicino a una persona infetta da COVID-19 e potrebbe pertanto essere stato contagiato dal virus del COVID-19.
- Vi sono tre modi per sapere se sei un contatto stretto:
 1. Qualcuno nel tuo nucleo domestico o al quale sei stato vicino contrarre il COVID-19.
 2. NSW Health ti invierà un messaggio sul telefonino o ti telefonerà per dirti che sei un contatto stretto
 3. Devi controllare il sito che mostra [i luoghi e i locali aperti al pubblico in cui sono stati segnalati casi di COVID-19](#) e in cui si trovava una persona infetta e in cui tu ti trovavi nel giorno e nelle ore indicate. Se ti sei trovato in una tale situazione, chiama NSW Health al numero 1800 943 553.
- Se sei un contatto stretto di una persona affetta da COVID-19 devi autoisolarti da altre persone per 14 giorni dopo l'esposizione. Devi anche fare il test per il COVID-19 quanto prima, anche se non presenti sintomi. Essere in autoisolamento significa rimanere separato da altre persone, tra cui persone che condividono la tua abitazione.
- Se sei un contatto stretto, devi dire alle seguenti persone (che sono contatti stretti secondari) di fare il test e di rimanere in autoisolamento finché non ricevono un risultato negativo:
 - Chiunque con cui condividi il vivere quotidiano a casa tua
 - Chiunque sia stato a casa tua da quando sei stato esposto al COVID-19
 - Chiunque la cui casa hai visitato dopo la tua esposizione al COVID-19
 - Amici con cui hai condiviso uno spazio ristretto (ad esempio in automobile) dopo la tua esposizione al COVID-19.

- Se un contatto stretto secondario è un lavoratore del settore sanitario che deve rientrare al lavoro prima che tu (contatto stretto) riceva un risultato negativo del test, chiedigli di parlare con il proprio superiore al fine dell'accertamento del rischio.
- Ai sensi di legge, i contatti stretti sono obbligati ad autoisolarsi; l'autoisolamento è obbligatorio ai sensi del [Public Health \(COVID-19 Self Isolation\) Order](#) e vigono sanzioni per la mancata osservanza di tale ordinanza.

Questa scheda informativa contiene un supplemento di informazioni rispetto alle [linee guida in materia di isolamento di NSW Health](#).

Cosa devo fare?

Autoisolarti immediatamente

Tutti i contatti stretti devono autoisolarsi, anche se al momento si sentono bene. Essere in autoisolamento significa restare in una stanza separata da altri familiari o coinquilini. Non puoi uscire dalla residenza tranne che per emergenze di carattere medico o di altra natura. Non fermarti lungo il tragitto per tornare a casa.

Devi autoisolarti per almeno 14 giorni dopo l'ultima volta che sei stato a contatto della persona infetta.

Ti verrà comunicato per iscritto per quanto tempo devi autoisolarti ad opera di un addetto autorizzato al tracciamento dei contatti di NSW Health (potrebbe avvenire con un messaggio sul telefonino).

Un addetto al tracciamento ti contatterà – devi rivelare all'addetto del tracciamento l'indirizzo del luogo in cui rimarrai in autoisolamento e confermare il tuo numero telefonico.

Fai il test per il COVID-19

Anche se non presenti i sintomi, devi fare il test presso [il più vicino centro per il test](#):

1. non appena possibile quando scopri di essere un contatto stretto, e
2. il 7° giorno dopo che sei stato esposto se puoi recarti presso una postazione drive-in per il test oppure se puoi andare a piedi o in bicicletta ad un centro per il test, e
3. tra il 12° e il 14° giorno dopo l'esposizione.

Devi recarti al centro per il test in un veicolo privato, oppure andarci a piedi o in bicicletta. Non devi prendere i mezzi pubblici, un taxi o viaggiare in car-sharing per fare il test per il COVID-19. Indossa in ogni momento una mascherina che copra naso e bocca e fai subito presente al personale che sei un contatto stretto di una persona affetta da COVID-19.

Se il risultato del test è negativo, devi continuare a rimanere in autoisolamento finché non scade il periodo di autoisolamento. Ciò è dovuto al fatto che possono volerci fino a 14 giorni per risultare positivo al COVID-19 dopo l'esposizione.

Se manifesti [sintomi](#) in qualsiasi momento dopo il periodo di autoisolamento, devi fare subito il test.

Ti sarà consentito di interrompere l'autoisolamento solo se fai il test tra il 12° e il 14° giorno di quarantena, e il risultato di tale test è negativo. Se non fai il test il 12° giorno o successivamente, dovrai rimanere in isolamento per 24 giorni dopo l'ultimo contatto con la persona infetta.

Avverti le persone che ti sono state vicine

Fai presente alle seguenti persone che sono un contatto stretto secondario e dovrebbero fare il test finché non ricevete entrambi un risultato negativo:

- chiunque con cui condivi l'abitazione;
- chiunque sia stato a casa tua dopo la tua esposizione al COVID-19;
- chiunque la cui casa tu abbia visitato dopo la tua esposizione al COVID-19;
- Amici con cui hai condiviso uno spazio ristretto, ad esempio in automobile, dopo la tua esposizione al COVID-19.

Devi rimanere separato da tali persone in ogni momento. Chiedi loro di leggere le [raccomandazioni per contatti stretti secondari](#) e seguire le relative direttive.

Come faccio ad autoisolarmi?

- 'Autoisolamento' significa che devi restare 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 (lockdown). Quando sei in autoisolamento, **non** puoi uscire di casa per svolgere attività fisica all'aperto, fare la spesa, lavorare o studiare.

Per autoisolarti devi:

- Recarti direttamente al luogo in cui rimarrai in autoisolamento (casa, albergo o altro alloggio).
- Non uscire, tranne che per fare il test per il COVID-19, assistenza medica urgente o in una situazione d'emergenza (tra cui, per evitare lesioni o fuggire da situazioni di violenza domestica). Se esci di casa per uno di tali motivi, devi indossare una mascherina, osservare la distanza di 1,5 metri dagli altri, recarti direttamente alla tua destinazione e rientrare a casa senza fermarti lungo in tragitto.
- Spostarti in un'auto privata oppure andare a piedi o in bicicletta. Puoi viaggiare con altre persone solo se queste sono in autoisolamento con te. Non puoi usare i mezzi pubblici o i taxi o viaggiare in car-sharing.
- Non uscire dall'isolamento per ricevere il vaccino anti COVID-19. Se hai un appuntamento, dovrai riprogrammarlo finché non completi l'autoisolamento.
- Rimanere nel luogo in cui osservi l'autoisolamento per l'intero periodo. Puoi uscire nel tuo giardino privato, balcone e cortile, se ne hai uno.
- Non andare al lavoro, a scuola, al nido d'infanzia o in luoghi pubblici.

- Non ricevere visite.
- Adottare buone prassi igieniche:
 - Coprire bocca e naso quando tossisci o starnutisci
 - Lavare spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Puoi anche usare un igienizzante per le mani a base di alcol. Lavati le mani:
 - prima di entrare in una zona che può essere frequentata da altre persone
 - prima di toccare oggetti usati da altre persone
 - dopo aver usato il bagno
 - dopo aver tossito o starnutito
 - prima di metterti e dopo esserti tolto guanti e mascherine.
 - Pulire tutte le superfici che tocchi frequentemente (banconi, ripiani di tavoli, maniglie di porte, accessori del bagno, gabinetti, telefoni, tastiere, tablet e comodini) almeno una volta al giorno indossando guanti usa-e-getta. Dopo averle pulite, strofinale con un panno imbevuto di disinfettante per uso domestico o di una soluzione di candeggina diluita.
- Chiedi a familiari o amici di ritirare prodotti alimentari e medicinali per tuo conto oppure ordinali on-line o al telefono. Ricorda di non avvicinarti a tali persone quando ti consegnano acquisti. Se ti serve pur sempre assistenza per acquistare prodotti alimentari e beni di prima necessità, chiama il Public Health Unit al numero 1300 066 055.

E se mi viene comunicato che sono un contatto stretto mentre mi trovo lontano da casa?

Se sei lontano da casa e ti viene comunicato che sei un contatto stretto, devi fare subito il test, recarti direttamente al tuo alloggio e autoisolarti.

Potresti decidere di trascorrere i 14 giorni del periodo di isolamento nell'alloggio in cui ti trovi attualmente. Potrebbe trattarsi di un albergo, motel o altra struttura ricettiva, purché tu possa alloggiarvi in tutta sicurezza e rimanere separato da tutte le altre persone.

Se ti trovi attualmente in un alloggio provvisorio e il periodo della tua permanenza scade prima di ottenere il risultato del test oppure se ti è stato chiesto di lasciare liberi i locali dal titolare o gestore della struttura, NSW Health cercherà di aiutarti. In casi eccezionali, potrebbe esserti consentito di rientrare a casa dove completerai il periodo di autoisolamento. Chiama il più vicino Public Health Unit al numero 1300 066 055 per ottenere aiuto in questa situazione.

Maggiori informazioni si trovano nelle [direttive per contatti stretti di casi di COVID-19 che richiedono l'esenzione per rientrare a casa per completare il periodo di isolamento](#).

Come faccio ad autoisolarmi dalle persone che condividono la mia abitazione?

Se condividi l'abitazione con altri e hai intenzione di trascorrere il periodo di autoisolamento a casa, devi isolarti completamente dagli altri membri del tuo nucleo domestico. In tal modo li proteggerai dalla malattia. Dovrai:

- rimanere in ogni momento separato dagli altri
- rimanere e dormire in una camera separata
- usare un bagno a parte, se ne hai uno (altrimenti devi pulire il bagno 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 il più possibile le aree condivise/in comune. Se questo non fosse possibile, ricorda di indossare una mascherina ogni volta che lo devi fare (es. cucina, ingresso).

Se non sei sicuro di poterti autoisolare completamente dagli altri membri del tuo nucleo domestico, chiama il più vicino [Public Health Unit](#) che ti aiuterà a trovare un altro luogo in cui completare il tuo periodo di isolamento. Chiama il numero 1300 066 055.

Se abiti con un'altra persona e sei impossibilitato a autoisolarti completamente da tale persona (es. se si tratta di un figlio o di un assistente domiciliare e non puoi organizzarti diversamente), quest'ultima dovrà autoisolarsi con te per la durata del tuo periodo di quarantena (14 giorni dalla tua esposizione ad una persona affetta da COVID-19) e sottoporsi ad ulteriori test.

Se risulti positivo al COVID-19, e sei in autoisolamento con una o più persone, tale persona o tali persone diverranno un contatto stretto e dovranno continuare ad autoisolarsi per altri 14 giorni dopo che ti sei separato da loro oppure per un periodo più lungo se non puoi separarti da loro.

Se tuo figlio o tua figlia presentano i sintomi o devono autoisolarsi, consulta le [direttive per genitori e chi ne fa le veci](#).

E se manifesto sintomi del COVID-19 o mi sento male

Se manifesti [sintomi](#), 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 di una persona affetta da COVID-19.

Sintomi ai quali dovresti prestare particolare attenzione comprendono:

- febbre 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
- dolori muscolari

Altri sintomi del COVID-19 possono comprendere ostruzione nasale acuta, (congestione), spossatezza, dolore 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.

Come faccio a sopportare l'autoisolamento?

- Parla con altri familiari del COVID-19 per ridurre l'ansia. Puoi trovare informazioni corrette e aggiornate consultando [COVID-19 – Domande poste frequentemente](#).
- Rassicura i figli più piccoli.
- Osserva il più possibile una normale routine quotidiana.
- Rimani in contatto con familiari e amici al telefono, con la posta elettronica o sui social media.
- Svolgi attività fisica a casa con una certa frequenza. Le opzioni potrebbero includere DVD di esercizi fisici, ballo, esercizi a terra, yoga, camminare nel giardino di casa o usare attrezzature per esercizi in casa, ad esempio una cyclette, se ne hai una. L'attività fisica è un antidoto comprovato per lo stress e la depressione.
- Se possibile, mettiti d'accordo con il datore di lavoro per lavorare da casa.
- Rifletti su come hai fatto fronte a situazioni difficili in passato e rassicurati che ce la farai anche questa volta. Ricorda che l'autoisolamento non durerà per sempre.
- NSW Health ha formato una partnership con Sonder per offrire un servizio di benessere personale che si prefigge di prestarti supporto. La relativa app offre, 24 ore su 24 e 7 giorni su 7, accesso a un servizio multilingue di chat e assistenza telefonica relativamente a istanze di carattere medico e di benessere. Puoi scaricare gratuitamente la app di Sonder [qui](#).

Quando posso uscire dall'autoisolamento?

Puoi uscire dall'autoisolamento una volta completato il periodo di quarantena indicato, dopo aver ricevuto un risultato negativo dell'ultimo test, quando non presenti sintomi e ti viene **comunicato che puoi uscire dall'isolamento da un addetto autorizzato al tracciamento.**

Se non sei sicuro se puoi uscire dall'autoisolamento, chiama il più vicino [Public Health Unit](#) al numero 1300 066 055.

Cosa accade se non seguo le regole in materia di isolamento?

La mancata osservanza delle regole mette a rischio di una grave malattia familiari, amici e la comunità. La violazione delle regole costituisce un reato punibile con gravi sanzioni. Per le persone fisiche la pena massima è di una multa di \$11.000, 6 mesi di reclusione, o entrambe le pene con una ulteriore multa di \$5.500 per ogni giorno di continuazione della condotta illecita.

Cosa accade dopo che esco dall'autoisolamento?

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

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.
- Fai il test se manifesti sintomi e ritorna in autoisolamento finché non ricevi un risultato negativo.
- 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.
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#) (servizio di supporto per il benessere mentale): 1800 512 348
- Sonder 24 hour personal wellbeing app, scarica la app gratuita sul sito <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [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 \(Coronavirus\)](#)