

Come gestire il COVID-19 in sicurezza a casa se sei risultato positivo al test per il COVID-19

Se sei risultato positivo al test PCR, devi seguire le indicazioni che seguono.

Se hai ricevuto un risultato positivo dal test antigenico rapido, sei tenuto a seguire le seguenti indicazioni.

Come farò a sapere se ho il COVID-19?

La maggior parte delle persone può ora usare un test antigenico rapido (RAT) per confermare che è positiva al COVID-19.

Questo vale per le persone con sintomi, persone che vivono con una persona che ha il COVID-19 e le persone che hanno trascorso molto tempo o che hanno interagito a stretto contatto con una persona che ha il COVID-19.

Solo alcune persone sono tenute ad ottenere un tampone PCR (naso-faringeo) di conferma (vedi sotto).

Se sei risultato positivo al test per il COVID-19 e hai ricevuto un messaggio testuale da NSW Health, clicca sul link del questionario e rispondi alle domande.

Come verrà gestito il mio COVID-19?

Se sei di età inferiore a 65 anni, hai ricevuto due dosi di un vaccino anti COVID-19, non sei affetto da patologie croniche e non sei incinta, puoi gestire il COVID-19 a casa in tutta sicurezza. La maggior parte delle persone affette dal

COVID-19 accuserà una malattia leggera e guarirà nel giro di qualche giorno, e alcune persone non manifesteranno alcun sintomo.

La maggior parte dei sintomi può essere gestita con:

- riposo a letto
- paracetamolo e ibuprofene per alleviare dolore e febbre
- pastiglie per il mal di gola
- idratazione bevendo frequentemente a piccoli sorsi d'acqua.

Continua a prendere come fai di solito eventuali medicinali che ti sono stati prescritti. Se non sei sicuro di poter continuare a prendere gli attuali medicinali o seguire le attuali terapie, oppure se nutri apprensioni in merito alla tua salute, chiama il medico di base.

Contatta il tuo medico di base (GP) o chiama la **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line al numero 1800 960 933** se sei incinta o sei affetto da una patologia cronica tra cui:

- obesità
- disturbi alla salute acuti, cronici o complessi (tra cui disturbi cardiaci, respiratori, renali o dello sviluppo neurologico)
- diabete
- immunocompromissione, tra cui il cancro
- malattia mentale acuta.

Esistono terapie efficaci di cui possono avvalersi le persone a rischio di malattia grave da COVID-19. Se necessiti di altre forme di assistenza medica o hai delle domande non urgenti di carattere sanitario durante l'isolamento, chiama la **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line al numero 1800 960 933..**

Se manifesti sintomi acuti (soprattutto se accusi capogiri intensi, sonnolenza o confusione mentale, respiro affannoso, pressione toracica o fitte dolorifiche che durano più di 10 minuti o incapacità di stare in piedi) devi **chiamare subito Triplo Zero (000) e fare presente al personale dell'ambulanza che ti è stato diagnosticato il COVID-19.**

Cosa devo fare?

Se sei una persona ad alto rischio di complicanze sanitarie, ad esempio se sei una donna incinta, una persona di estrazione aborigena o originaria delle Isole dello Stretto di Torres, una persona non vaccinata di età superiore a 16 anni o immunocompromessa, allora devi chiamare la **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line al numero 1800 960 933.**

Ulteriori test

Se sei risultato positivo al tampone PCR, non servono ulteriori test.

Se hai ottenuto un risultato positivo da un test antigenico rapido (RAT) e sei un contatto di una persona del tuo nucleo domestico o hai avuto un'esposizione ad alto rischio ad un caso confermato di COVID-19 (vedi [Information for people exposed to COVID-19 \(Informazioni per persone esposte al COVID-19\)](#)), non sei tenuto a sottoporsi al tampone PCR per

confermare che hai il COVID-19 a meno che tu non sia:

- una persona ad alto rischio di complicanze sanitarie, ad esempio se sei una donna incinta, una persona di estrazione aborigena o originaria delle Isole dello Stretto di Torres, una persona non vaccinata di età superiore a 16 anni o immunocompromessa
- un lavoratore, residente o paziente in un ambiente ad alto rischio cui è stata chiesta tale conferma da:
 - una struttura sanitaria
 - una struttura per anziani
 - una struttura per disabili
 - uno stabilimento di pena
- tale conferma è stata chiesta dal medico curante.

Tu e i tuoi contatti nell'ambiente domestico dovete isolarvi in casa

Devi autoisolarti a casa per 7 giorni dalla data del test, anche se sei completamente vaccinato. Autoisolamento significa che devi rimanere nella tua abitazione o altra forma di alloggio e rimanere separato dagli altri. Consulta la [Self-Isolation Guideline \(Linea guida per l'autoisolamento\)](#) per maggiori informazioni su come autoisolarti e sulle forme di supporto a disposizione in caso ne avessi bisogno.

Devi informare le persone con cui abiti che hai il COVID-19. Anche i tuoi contatti domestici devono autoisolarsi per 7 giorni e sottoporsi al test antigenico rapido (RAT) quanto prima e poi nuovamente nel 6° giorno (vedi [Information for people exposed to COVID-19 \(Informazioni per persone esposte al COVID-19\)](#) e [Get tested for COVID-19 \(Fare il test per il COVID-19\)](#)).

Informa le persone con cui hai contatti sociali che sei risultato positivo

Il risultato positivo al COVID-19 significa che potresti aver contagiato altre persone con il COVID-19. Potresti essere stato contagioso dai due giorni precedenti alla manifestazione dei sintomi oppure dai due giorni prima del risultato di positività se non avevi sintomi.

Dovresti informare della tua positività al COVID-19 le persone con cui hai avuto contatti sociali mentre eri contagioso. Questo include amici e altre persone che hai incontrato nell'ambito della normale vita di relazione, ad esempio amici con cui hai cenato, persone che hai incontrato al pub, al club o a un ricevimento nonché amici o familiari che ti hanno fatto visita a casa.

Devi dire ai tuoi contatti di valutare il loro rischio e i passi successivi da intraprendere usando [Information for people exposed to COVID-19 \(Informazioni per persone esposte al COVID-19\)](#) e di sottoporsi ad un test antigenico rapido.

Informa che sei risultato positivo il tuo ambiente di lavoro o la scuola

Devi anche informare il tuo superiore sul lavoro o il preside e personale dell'istituto scolastico che sei risultato positivo al COVID-19 se ti trovavi nei rispettivi ambienti mentre eri contagioso.

Informa il tuo ambiente di lavoro e/o la scuola della data del tuo test, della data in cui ti sei ammalato (se hai sintomi) e i giorni in cui ti trovavi nell'ambiente di lavoro/presso la scuola mentre eri contagioso. I responsabili di tali strutture useranno le informazioni da te fornite per

valutare il rischio per i compagni di lavoro o gli studenti. I responsabili dell'ambiente di lavoro e della scuola potrebbero informare il relativo personale che è stato esposto al COVID-19 e di quali azioni dovrebbe intraprendere.

Puoi informare il tuo superiore telefonicamente o con un messaggio testuale oppure chiedere ad un amico di farlo per tuo conto. Se hai frequentato un ambiente scolastico, puoi chiamare il numero telefonico principale della sede da te frequentata.

Quando posso uscire dall'autoisolamento?

Devi autoisolarti per 7 giorni dalla data in cui hai fatto il test. Puoi uscire dall'autoisolamento solo dopo 7 giorni se non hai mal di gola, naso gocciolante, tosse o respiro affannoso. Riceverai un SMS da NSW Health dopo 7 giorni, ma non sei tenuto ad aspettare tale SMS per uscire dall'autoisolamento se sono trascorsi 7 giorni dalla data del test. Ad esempio, se hai fatto il test alle 10 di martedì, puoi uscire dall'autoisolamento alle 10 del successivo martedì se non manifesti i sintomi di cui sopra. Nel NSW non sei tenuto a fare un test prima di uscire dall'autoisolamento.

Se hai mal di gola, naso gocciolante, tosse o respiro affannoso nelle ultime 24 ore del tuo isolamento, devi rimanere in isolamento per 24 ore dopo che i sintomi sono cessati. Se nutri apprensioni, chiama il tuo medico di base (GP). Se ricevi assistenza da un team sanitario, il team ti dirà quando potrai uscire dall'isolamento.

Indossa la mascherina quando interagisci con altre persone e evita di visitare

ambienti ad alto rischio (strutture sanitarie, per anziani, per disabili o stabilimenti di pena) per altri 3 giorni. Se lavori in uno di tali ambienti, parla con il datore di lavoro prima di rientrare. Per maggiori informazioni, consulta [NSW Health Release and recovery from COVID-19 \(Uscita dall'isolamento e guarigione dal COVID-19\)](#).

Come devo trattare un bambino con il COVID-19?

La maggior parte dei bambini che risultano positivi al COVID-19 può essere accudita in tutta sicurezza a casa dai familiari e chi ne fa le veci anche se questi non sono vaccinati. Quando ti prendi cura di un bambino con il COVID-19 a casa:

- fagli indossare indumenti appropriati in modo che si senta comodo senza sudare o accusare brividi
- fagli bere liquidi in abbondanza. Potrebbe non avere voglia di bere e quindi avrà bisogno del tuo aiuto e incoraggiamento.
- incoraggiarlo a riposare e a non essere troppo attivo
- usa paracetamolo o ibuprofene, solo se ritieni che il bambino accusi dolore o si senta a disagio con la febbre. Segui le istruzioni sull'etichetta e non somministrare i medicinali in misura superiore a quella consigliata nell'arco di 24 ore, poiché questo potrebbe essere nocivo per il bambino.
- fai attenzione a eventuali segnali che la malattia si sta aggravando.

Tieni sotto controllo le condizioni del bambino e **chiama il tuo medico di base (GP) o la NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line al numero 1800 960 933 (dalle 8:30 alle 20:30) o la National Coronavirus Helpline al numero 1800 020 080 (24/7)** se noti:

- febbre persistente (>39°C) che non risponde a trattamento
- respiro leggermente affannoso
- consumo di liquidi inferiore alla metà dell'assunzione normale
- emissione di urina inferiore a metà del normale volume e urina di colore scuro
- vomito o diarrea moderata
- impossibilità di stare in piedi o di camminare.

Se sei preoccupato perché il bambino sta molto male, fa fatica a respirare, è gravemente disidratato o accusa svenimenti, **chiama subito Triplo Zero (000) e informa l'operatore che il bambino ha il COVID-19.**

Se ti serve un interprete, contatta il **Servizi traduzioni e interpreti (TIS National) al numero 131 450**. Questo servizio è gratuito e riservato.