

Informazioni per persone esposte al COVID-19

Come farò a sapere se sono stato esposto al COVID-19?

Il COVID-19 sta circolando in seno alla collettività. Chiediamo alle persone con il COVID-19 di informare le persone con cui hanno trascorso del tempo a partire da 2 giorni prima dell'inizio dei sintomi o da 2 giorni prima di essere risultate positive al test (a seconda dell'ipotesi che si verifica per prima) che hanno il COVID-19.

Se ti viene comunicato che sei stato in contatto con una persona con il COVID-19, usa queste indicazioni per comprendere i tuoi rischi e cosa puoi fare per proteggere te stesso, i tuoi familiari e la tua comunità.

Chi è a rischio di essere contagiato?

Il rischio di infezione da COVID-19 aumenta:

- con la quantità di tempo che trascorri con una persona che ha il COVID-19 e dei contatti stretti che hai avuto con tale persona
- quando ti trovi in ambienti al chiuso (il rischio è inferiore quando sei all'aperto)
- quando non indossi una mascherina (il rischio è di gran lunga inferiore se anche la persona con cui interagisci indossa la mascherina).

La vaccinazione riduce il rischio di contagio da COVID-19, ma tale protezione diminuisce con l'andare del tempo e può diventare meno efficace contro determinate varianti del COVID-19, come l'Omicron. Le dosi booster, o di richiamo, contribuiscono a potenziare tale protezione anche contro la variante Omicron. La vaccinazione è anche importante come protezione contro la malattia grave. Tutti dovrebbero ricevere la dose booster non appena ne hanno diritto.

Per prenotare la tua vaccinazione anti COVID-19 visita [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Finder centri vaccinali anti COVID-19).

Per quanto tempo sarò a rischio?

Dopo l'esposizione ad una persona con il COVID-19, sei a rischio di contagio per i successivi 14 giorni. La maggior parte delle persone che contraggono il COVID-19 lo farà nei primi 7 giorni e pertanto questo è il periodo in cui il rischio è più alto. Tuttavia, circa il 25% dei casi contrarrà il COVID-19 tra il 7° e il 14° giorno.

Cosa devo fare se sono stato esposto ad una persona con il COVID-19?

Il tuo rischio di contrarre il COVID-19 dipenderà dal tipo di contatto che hai avuto con la persona con il COVID-19. Quando rifletti sull'opportunità di fare il test e sull'obbligo di isolamento, considera la tua situazione personale, tra cui il rischio di contagiare persone vulnerabili con cui abiti o lavori.

Tutti coloro che sono stati esposti ad una persona con il COVID-19 dovrebbero stare all'erta per eventuali [symptoms](#) (sintomi). Se si manifestano sintomi, fai subito il test. Consulta la tabella che segue per maggiori informazioni sulle prossime mosse da fare.

Quali sono i miei obblighi di natura legale?

Se abiti con una persona che ha il COVID-19, devi seguire le [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Linee guida di NSW Health in materia di autoisolamento) e autoisolarti per 7 giorni. Devi anche seguire le linee guida di NSW Health in materia di autoisolamento se ti è stato comunicato di farlo da NSW Health.

Se sei stato esposto ad una persona con il COVID-19 al di fuori del tuo nucleo domestico, valuta il tuo rischio usando la tabella che segue. Considera la natura del tuo contatto con la persona con il COVID-19 e la tua situazione personale, ad esempio il rischio di contagiare le persone con cui abiti o lavori soprattutto se queste ultime sono affette da patologie che le rendono più vulnerabili (ad esempio, malattia cronica o chemioterapia).

Quali sono alcuni esempi di esposizioni con alto e basso rischio?

Usa questa tabella per valutare il tuo rischio di COVID-19, e cosa fare, se ti viene comunicato che sei un contatto di una persona con il COVID-19.

La tua situazione personale	Rischio di COVID-19	Cosa devo fare?
<p>Abito con una persona che ha il COVID-19 (Sono un contatto domestico)</p>	<p>Alto</p>	<p>Come tutti i contatti domestici devi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguire le linee guida in materia di autoisolamento e autoisolarti per 7 giorni dal momento in cui la prima persona positiva al COVID nel tuo nucleo domestico ha fatto il test. • Fare un test antigenico rapido (RAT) quanto prima e di nuovo nel 6° giorno. Fai un altro RAT se manifesti sintomi. • Se hai sintomi e sei at risk of severe disease* (a rischio di malattia grave) a causa del COVID-19, fai un test molecolare PCR poiché è più preciso e ti consente di essere valutato più rapidamente per le terapie del caso. Se tutti i test danno un risultato negativo, puoi uscire dall'isolamento dopo 7 giorni. • Il rischio di contrarre il COVID-19 è alto per 14 giorni dopo l'esposizione, pertanto, per 7 giorni dopo che sei uscito dall'isolamento devi: <ul style="list-style-type: none"> - evitare ambienti ad alto rischio (strutture sanitarie, strutture per l'assistenza agli anziani e ai disabili, istituti di pena) - indossare una mascherina in ambienti non residenziali al chiuso - fare attenzione a eventuali sintomi e fare subito un test molecolare PCR se manifesti sintomi - evitare spazi affollati e lavorare da casa se possibile • Non sei tenuto a ripetere l'isolamento se un'altra persona nel tuo nucleo domestico risulta positiva nei 14 giorni successivi alla fine del periodo del tuo isolamento • Se un'altra persona nel tuo nucleo domestico risulta positiva al test per il COVID-19 dopo più di 14 giorni dalla fine del tuo periodo di isolamento, dovrai isolarti di nuovo e seguire le istruzioni per i contatti domestici di persone con il COVID-19. <p>Se ricevi un risultato positivo in qualsiasi momento, dovrai continuare l'isolamento e seguire le indicazioni in materia Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Risultato positivo del test per il COVID-19 e gestione in sicurezza del COVID-19 a casa). Per maggiori informazioni, consulta Get tested for COVID-19 (Fare il test per il COVID-19).</p>

La tua situazione personale	Rischio di COVID-19	Cosa devo fare?
<p>Ho trascorso molto tempo con una persona che ha il COVID-19 (es. ho passato l'intera nottata a casa sua o ho trascorso la serata al chiuso in casa sua) oppure ho interagito strettamente con una persona che ha il COVID-19 e non indossavamo la mascherina (es. abbiamo trascorso una lunga distanza insieme in macchina oppure ho accudito a bambini che ora sono positivi.)</p>	<p>Alto</p>	<p>L'autoisolamento per 7 giorni dall'ultima volta che sei stato a contatto con la persona con il COVID-19 è il modo più efficace di proteggere gli altri.</p> <p>Fai un test antigenico rapido (RAT) quanto prima e di nuovo il 6° giorno. Fai un altro RAT se manifesti sintomi (o un test molecolare PCR se sei at risk of severe disease*). Se il risultato di tutti i test è negativo, puoi uscire dall'isolamento dopo 7 giorni. Per altri 7 giorni dopo essere uscito dall'isolamento, puoi prevenire la diffusione del COVID-19 seguendo le indicazioni di cui al paragrafo How can we all help slow the spread of COVID-19? (Come possiamo tutti noi contribuire a rallentare la diffusione del COVID-19?)</p> <p>Se ricevi un risultato positivo del test, devi isolarti per 7 giorni dopo la somministrazione del test che ha dato il risultato positivo e seguire le indicazioni in materia di Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Per maggiori informazioni, consulta Get tested for COVID-19.</p>
<p>Ho trascorso del tempo con una persona che ha il COVID-19 (es. abbiamo cenato insieme o ci si siamo trovati al pub, al club o in altra occasione conviviale.)</p>	<p>Moderato</p>	<p>È consigliato che tu faccia un test antigenico rapido quanto prima e segua le indicazioni per il test antigenico rapido di cui alla Getting tested for COVID-19 factsheet (Scheda informativa sulla somministrazione del test per il COVID-19).</p> <p>Se il risultato del test è negativo e non hai sintomi, non sei tenuto ad isolarti. Dovresti fare un secondo test antigenico rapido il 6° giorno. Inoltre, fai subito un test antigenico rapido se manifesti sintomi (oppure un test molecolare PCR se sei at risk of severe disease*).</p>
<p>Ho avuto un contatto breve o a una certa distanza con una persona con il COVID-19 (es. le ho portato a casa la spesa, o abbiamo fatto una passeggiata insieme all'aperto), oppure ho ricevuto un'allerta di un caso nella Service NSW App.</p>	<p>Basso</p>	<p>Fai attenzione a eventuali sintomi.</p> <p>Se si manifestano sintomi, fai subito un test antigenico rapido (RAT). Se il risultato del tuo test RAT è negativo, rimani in autoisolamento e fai un altro test RAT dopo 24 ore, oppure fai un test molecolare PCR e rimani in autoisolamento in attesa del risultato. Se il secondo test è negativo, rimani in isolamento finché i sintomi non sono spariti. Se ricevi un risultato positivo del test, devi continuare l'isolamento e seguire le indicazioni in materia di Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Se presenti sintomi e sei at risk of severe disease* fai un test molecolare PCR.</p>

* Le persone considerate ad alto rischio di malattia grave comprendono donne incinte, persone di estrazione aborigena o originarie delle isole dello Stretto di Torres (soprattutto quelle con patologie preesistenti), persone originarie delle isole del Pacifico, persone non vaccinate (di età pari o superiore a 16 anni) e le persone immunodepresse.

Se devi fare il test e non hai a disposizione un test antigenico rapido, puoi farti somministrare il test presso un [testing clinic](#) (centro per il test). Per ulteriori informazioni sulle esposizioni nell'ambiente di lavoro, consulta [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Governo del NSW - Indicazioni per le aziende con un lavoratore che risulta positivo al test per il COVID-19).

Come possiamo tutti noi contribuire a rallentare la diffusione del COVID-19?

Vi sono semplici precauzioni che tutti noi possiamo adottare per contribuire a rallentare la diffusione del COVID-19.

- Non andare da nessuna parte se stai male. Fai subito il test e rimani in isolamento finché non ricevi un risultato negativo.
- Se rientri nella categoria di esposizione a rischio alto o moderato di esposizione - non devi recarti presso ambienti ad alto rischio (strutture sanitarie, strutture per l'assistenza agli anziani e ai disabili, istituti di pena); se rientri nella categoria di esposizione a basso rischio di esposizione e devi recarti in uno di tali ambienti, ti incoraggiamo a fare un test antigenico rapido subito prima di uscire e di indossare una mascherina mentre ti tratti in tale ambiente.
- Osserva il distanziamento di 1,5 metri da altre persone, ove possibile, e evita luoghi affollati
- Indossa una mascherina
- Pulisci frequentemente le mani con un igienizzante o acqua e sapone per 20 secondi
- Organizza occasioni conviviali all'aperto, limitando le presenze
- Fai il check-in in vari ambienti usando i codici QR dove questi sono disponibili.

Dove posso trovare indicazioni sulle forme di supporto di cui posso avvalermi mentre mi trovo in autoisolamento?

Per maggiori informazioni sulle forme di supporto disponibili, consulta [Self-Isolation Guideline](#) (Linee guida sull'autoisolamento).

Assistenza nella tua lingua

Se ti servono servizi di traduzione o interpretariato, telefona al National Coronavirus Hotline al numero 1800 020 080 (e seleziona l'opzione 8). Questo servizio è gratuito e riservato.