

Scheda informativa

Indicazioni per le persone con un'infezione conclamata da COVID-19 (Coronavirus)

La maggior parte delle persone cui è stata diagnosticata un'infezione da COVID-19 (Coronavirus) verrà isolata in ospedale. Se venite dimessi dall'ospedale, dovete seguire le indicazioni che seguono finché il vostro medico o la struttura di salute pubblica vi comunica che non siete più tenuti a rimanere in isolamento.

Ultimo aggiornamento: 2 aprile 2020

Monitorate i sintomi

Se i vostri sintomi diventano acuti (ad esempio, fiato corto a riposo o difficoltà a respirare), dovete chiamare il numero 000. Dite al personale dell'ambulanza che avete un'infezione conclamata da COVID-19 (Coronavirus). Se i vostri sintomi peggiorano, senza però diventare acuti, contattate il vostro medico o la struttura di sanità pubblica.

Posso andare al lavoro o a scuola? Posso ricevere visite?

No. L'isolamento in casa significa che dovete rimanere nella vostra abitazione o in albergo e limitare le normali attività.

Non potete andare al lavoro, a scuola, al nido d'infanzia, all'università, a strutture del tempo libero o in spazi pubblici o a fare la spesa.

Non dovete consentire a persone che non hanno un bisogno inderogabile di visitarvi a casa mentre siete in isolamento.

N.B.: Potete uscire di casa per ricevere assistenza medica o a causa di un'emergenza.

Posso uscire in giardino o fare una passeggiata?

Potete uscire nel vostro giardino o cortile privato o sul balcone di casa, se ne avete uno.

Non potete uscire di casa se non per ricevere assistenza medica o per rispondere ad una situazione d'emergenza.

Rimanete separati da altre persone in casa

Se condividete l'abitazione con altre persone, dovete, nei limiti del possibile:

- rimanere isolati da altri.
- indossare una mascherina chirurgica quando siete nella stessa stanza con un'altra persona.
- usare un bagno a parte, se disponibile.
- evitare zone condivise o comuni e indossare una mascherina chirurgica quando attraversate tali spazi.

- Non dovete condividere una stanza con persone che sono a rischio di ammalarsi gravemente, ad esempio persone anziane e persone affette da disturbi cardiaci, polmonari o renali o con il diabete. Le persone che non hanno bisogno essenziale di essere in casa, non devono venire a trovarvi mentre siete in isolamento.

Indossate una mascherina chirurgica

Dovete indossare una mascherina chirurgica quando vi trovate nella stessa stanza con altre persone (anche se queste sono anch'esse in isolamento) e quando visitate un operatore sanitario.

Sinceratevi che la mascherina chirurgica copra sempre naso e bocca e evitate di toccare inutilmente la mascherina.

Coprite colpi di tosse e starnuti

Dovete coprire bocca e naso con un fazzoletto di carta usa-e-getta quando tossite o starnutite oppure dovete tossire o starnutire nella manica o nel gomito. Dovete gettare i fazzolettini usati nel cestino dei rifiuti e dovete lavarvi le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi.

Lavatevi le mani

Dovete lavarvi le mani spesso e energicamente con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Potete usare un disinfettante per mani a base di alcol se le mani non sono visibilmente sporche. Dovete lavarvi le mani o usare un disinfettante per mani:

- prima di entrare in un luogo dove vi sono altre persone
- prima di toccare oggetti usati da altre persone
- dopo avere usato il bagno
- dopo aver tossito o starnutito
- prima di mettervi e dopo esservi tolti guanti e mascherine

Evitate di scambiarsi articoli casalinghi

Non dovete scambiarsi stoviglie, bicchieri, tazze, posate, asciugamani, biancheria da camera o altri oggetti con altre persone a casa vostra. Dopo avere usato tali articoli, dovete lavarli a fondo con acqua e sapone o usare la lavatrice o la lavastoviglie.

Precauzioni per prevenire l'infezione di assistenti domiciliari e familiari di casi conclamati

In casa devono esserci solo le persone che sono indispensabili per prestare assistenza alla persona in isolamento e coloro che non sono in grado di trovare un alloggio alternativo. Assistenti domiciliari e familiari devono seguire le seguenti indicazioni per ridurre il rischio di rimanere infetti.

Monitorate i sintomi

Se siete un assistente domiciliare o un familiare e accusate febbre, tosse, mal di gola o fiato corto, chiamate il medico di famiglia o il pronto soccorso, a meno che si tratti di un'emergenza sanitaria (in tal caso chiamate il numero 000). Dite al medico di famiglia o al pronto soccorso che vi state prendendo cura di una persona con un'infezione conclamata da COVID-19. Usate una mascherina chirurgica quando vi trovate in presenza di altre persone o quando vi recate in una struttura sanitaria.

Lavatevi le mani

Lavatevi le mani spesso e energicamente con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Potete usare un disinfettante per mani a base di alcol se le mani non sono visibilmente sporche. Evitate di toccarvi occhi, naso e bocca se non vi siete lavati le mani. Lavatevi sempre le mani prima di mettervi e dopo esservi tolti guanti e mascherine.

Indossate una mascherina chirurgica

Indossate una mascherina chirurgica e guanti usa-e-getta quando vi trovate nella stessa stanza con una persona con un'infezione conclamata o quando toccate o siete in contatto con il sangue, fluidi corporei e/o secrezioni come sudore, saliva, sputo, muco nasale, vomito, urina o diarrea della persona infetta.

- Controllate che la mascherina copra sempre naso e bocca
- Gettate nel cestino dei rifiuti le mascherine usa-e-getta e i guanti usa-e-getta dopo l'uso
- Lavatevi le mani subito dopo esservi tolti la mascherina chirurgica e i guanti.

Pulite le superfici domestiche

Pulite tutte le superfici frequentemente toccate come banconi, tavoli, maniglie, infissi e rubinetteria del bagno, gabinetti, telefoni, tastiere, tablet e comodini almeno una volta al giorno con guanti usa-e-getta. Inoltre, pulite qualsiasi superficie che presenti sangue, fluidi corporei e/o secrezioni o escrezioni.

- Leggete le etichette dei prodotti per le pulizie e seguite le indicazioni su tali etichette. Le etichette contengono istruzioni per l'uso sicuro ed efficace dei prodotti detergenti comprese precauzioni da adottare quando si applica il prodotto, ad esempio indossare guanti o grembiuli e controllare che la zona sia bene ventilata quando si usa il prodotto.

- Usate un disinfettante domestico o una soluzione diluita di candeggina sulle superfici rigide. Per produrre in casa una soluzione di candeggina, aggiungete un cucchiaino di candeggina a 4 tazze di acqua.
- Indossate una mascherina chirurgica e guanti usa-e-getta quando maneggiate oggetti sporchi. Lavatevi subito le mani dopo che vi togliete guanti e mascherina.
- Lavate a fondo il bucato.
- Rimuovete subito e lavate indumenti o biancheria da camera che presentino sangue, fluidi corporei e/o secrezioni o escrezioni.
- Leggete e seguite le indicazioni sulle etichette del bucato o degli indumenti e sui detersivi. In genere, lavate e asciugate il bucato con le temperature più elevate consigliate sulle etichette degli indumenti.
- Le stoviglie devono essere lavate in una lavastoviglie quando possibile.

Smaltimento di oggetti contaminati

Gettate tutti i guanti usa-e-getta, mascherine usa-e-getta e altri articoli contaminati nel sacchetto che riveste l'interno di un cestino prima di smaltirli insieme agli altri rifiuti domestici. Lavatevi le mani subito dopo avere maneggiato tali articoli.

Suggerimenti utili per voi e i vostri familiari per far fronte all'isolamento in casa

Trovarsi in isolamento a casa può essere spaventoso soprattutto per i bambini. Abbiamo formulato dei suggerimenti utili per far fronte alla situazione:

- Parlate agli altri familiari del COVID-19 per ridurre l'ansia. Potete trovare informazioni accurate e aggiornate al sito di [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/advice-for-confirmed.aspx).
- Rassicurate i bambini usando un linguaggio adatto alla loro età.
- Mantenete, il più possibile, una normale routine quotidiana.
 - Mettetevi d'accordo con il vostro datore di lavoro per lavorare da casa, ove possibile.
 - Chiedete alla scuola dei vostri figli di fornire lavoro scolastico, fogli di lavoro e compiti per casa a mezzo posta o email.
- Riflettete su come avete fatto fronte a situazioni difficili in passato e rassicuratevi che sarete in grado di superare anche questa situazione. Ricordate che l'isolamento non durerà per sempre.
- Tenete i contatti con familiari e amici al telefono o tramite email o i social media.
- Svolgete esercizi fisici a casa con una certa frequenza. Le opzioni potrebbero includere esercizi su DVD, ballo, ginnastica a corpo libero, yoga, camminate in giardino o l'uso di attrezzature per il fitness a casa come una cyclette, se ne avete una. Gli esercizi fisici sono una terapia comprovata contro lo stress e la depressione.

- Chiedete a familiari, amici o altri membri del nucleo domestico di fare la spesa di alimentari e medicinali per voi. Se questo non è possibile, potete ordinare alimentari e medicinali (compresi quelli ottenibili con ricetta medica) su internet o al telefono.
- Trattate l'isolamento come un'occasione per fare alcune di quelle cose che di solito non avete il tempo di fare, ad esempio giochi da tavolo, bricolage, disegno e lettura.

Devo sottopormi a test prima di uscire dall'isolamento?

Se continuate a stare bene dopo 14 giorni, non serve alcun test prima di uscire dall'isolamento.

Se accusate sintomi di disturbi respiratori o febbre durante l'isolamento, rivolgetevi al medico o alla struttura di sanità pubblica locale al numero 1300 066 055 per ottenere un accertamento e sottoporvi al test per il COVID-19.

Anche se il test è negativo, dovete rimanere in isolamento per il periodo iniziale di isolamento di 14 giorni.

Avete altre domande o avete bisogno di supporto durante l'isolamento?

- **[Lifeline Australia](#): 13 11 14**

Un servizio di supporto in situazioni di crisi che offre assistenza a breve termine a persone che hanno difficoltà a far fronte alla situazione o a curare la propria sicurezza personale.

- **[Kids Helpline](#): 1800 551800**

Un servizio di counselling telefonico e on-line 24/7, gratuito, privato e riservato, per giovani età compresa tra 5 e 25 anni.

- **[NSW Mental Health Line](#): 1800 011 511**

Servizio telefonico in situazioni di crisi nel campo della salute mentale nel NSW.

- Chiamate la **[National Coronavirus Health Information line](#)** (numero verde per informazioni sanitarie nazionali sul Coronavirus) al numero: 1800 020 080

Per maggiori informazioni

Visitate il sito di **[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)**.