

## COSA DEVI FARE SE SEI IN ISOLAMENTO PER SOSPETTA O CONFERMATA COVID-19

**Non uscire dalla struttura/casa e non ricevere visite**

**Resta sempre raggiungibile per rispondere alle telefonate della ASL**

**Rimani in una stanza che abbia una finestra**

- apri spesso la finestra
- dormi da solo
- consuma i pasti nella tua camera
- non fare entrare persone per occuparsi di te
- non andare in altre stanze della casa se non è davvero necessario

**Se proprio devi uscire dalla stanza:**

- indossa la mascherina chirurgica
- mantieni una distanza di almeno 1,8 m dalle altre persone (anche se sono come te sottoposte ad isolamento) ed evita ogni contatto diretto (compresi strette di mano, baci e abbracci)



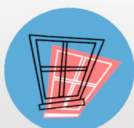
**Non fare entrare altre persone nella stanza se non è indispensabile.**

**Pulisci e disinfetta tutto:**

- nel bagno e nelle altre stanze che usi, pulisci sempre le superfici, soprattutto quelle che vengono toccate di frequente, con normali prodotti detergenti, e poi disinfettale con prodotti a base di cloro alla concentrazione di 0,5 % (varechina), oppure con alcol alla concentrazione del 70%.
- lava i tuoi vestiti e la biancheria in lavatrice a 60° per almeno trenta minuti, o per tempi più brevi a temperature superiori, usando un comune detersivo. Non devi mischiare la tua biancheria sporca con quella delle altre persone, e devi metterla in un sacco chiuso fino al momento di lavarla
- lava le stoviglie (piatti, bicchieri, posate ecc.) con il normale detersivo per i piatti, indossando guanti
- metti i rifiuti in un doppio sacchetto di plastica, chiudilo e mettilo in una pattumiera con il coperchio

**Controlla come stai:**

- Misura e scrivi la tua temperatura corporea due volte al giorno, e scrivi anche in quale parte del corpo la hai misurata
- Chiama il tuo medico di famiglia e l'operatore di sanità pubblica se presenti nuovi disturbi o febbre o peggioramento di disturbi che avevi prima, e segui le indicazioni che ricevi. Se hai difficoltà a respirare chiama il numero di emergenza 118 (o 112) ed attendi soccorsi rimanendo nella tua camera.
- Riposa, bevi molti liquidi e mangia cibo nutriente



## COSA DEVI FARE SE ASSISTI UNA PERSONA IN ISOLAMENTO PER SOSPETTA O CONFERMATA COVID-19

**Non entrare nella stanza dove si trova la persona in isolamento se non è necessario.**

### Consegne – ritiri

- Quando devi consegnare (es. cibo, vestiti) o ritirare qualcosa (es. avanzi di cibo, vestiti sporchi, rifiuti), non entrare nella stanza, ma lascia e ritira quanto necessario fuori della porta.
- Indossa guanti monouso e mascherina chirurgica
- Metti quello che ritiri dentro un altro sacchetto e chiudilo

**Chi assiste una persona con sospetta o confermata Covid-19 deve essere in buona salute.**

**Se devi entrare nella stanza, perché la persona in isolamento ha necessità di aiuto:**

- Indossa la mascherina FFP2
- Fai indossare alla persona in isolamento la mascherina chirurgica
- Apri la finestra della stanza se possibile
- Evita il contatto diretto con la persona in isolamento, mantenendo se possibile una distanza di almeno m 1,8

**Se invece devi avvicinarti ed avere contatto con la persona (saliva, catarro e o secrezioni respiratorie, feci o urine) e quando devi pulire la stanza o il bagno:**

- Usa i guanti monouso e camice monouso, oltre alla mascherina FFP2
- Buttali in un doppio sacco impermeabile ed in pattumiera chiusa con apertura a pedale
- Lavati bene le mani

