 <p>SSI Azienda USL Toscana nord ovest Servizio Sanitario della Toscana</p>	VADEMECUM PER I PAZIENTI IN QUARANTENA O ISOLAMENTO FIDUCIARIO	All. n. 14 Rev. 5 del 16/03/2020
--	---	--

Se sei al tuo domicilio “in quarantena o in isolamento fiduciario” questo significa che devi stare isolato in casa per 14 giorni perché potresti trasmettere il coronavirus Sars-CoV-2 responsabile della sindrome COVID-19

Per evitare di trasmettere il virus ai tuoi conviventi o familiari è opportuno adottare alcune precauzioni a casa:

1) Stai isolato

Stai in una stanza specifica, lontano da tutte le altre persone e animali che abitano in casa. Se disponibile usa un bagno separato. Evitate di ricevere persone a casa.

2) Indossa una mascherina facciale

se vieni a contatto con gli altri membri della casa o se vieni invitato a recarti in una struttura sanitaria per accertamenti.

3) Copriti la bocca, butta i fazzoletti nel cestino

Usa un fazzoletto usa e getta per soffiarti il naso, tossire o sputare e poi buttarlo nel cestino. Se non hai un fazzoletto usa l'incavo del gomito. Non tossire sputare o starnutire nelle mani.

4) Lavati spesso le mani

Perché? Lavarsi le mani elimina il virus. Non toccarti occhi naso bocca prima di esserti lavato le mani perché è uno dei modi con cui il virus entra nel nostro corpo.

Come? Lavale con acqua calda e sapone e conta almeno fino a 20.

Con gel idroalcolico, con almeno il 60% di alcool, da usare soltanto se le tue mani non sono visibilmente sporche, metterne abbastanza per coprire sia il palmo che il dorso delle mani e strofina finché non è asciutto.


Quando? Lavale spesso e metti particolare attenzione a lavarle dopo che hai tossito e starnutito, sei stato in bagno oppure hai avuto contatto con rifiuti.

5) Apri le finestre

Assicurati che ci sia un buon ricambio d'aria nella tua stanza ed in casa, apri le finestre per 5-10 minuti ogni due ore circa.

6) Fai attenzione agli utensili

Non condividere piatti, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani o biancheria da letto con altre persone o animali domestici in casa. Questi articoli, devono essere lavati accuratamente con acqua e sapone dopo essere stati utilizzati.

	VADEMECUM PER I PAZIENTI IN QUARANTENA O ISOLAMENTO FIDUCIARIO	All. n. 14 Rev. 5 del 16/03/2020
---	---	--

7) Pulisci ogni giorno le superfici toccate più spesso o “high-touch”

Quali? Le superfici che vengono toccate frequentemente includono contatori, tavoli, maniglie delle porte, sanitari, servizi igienici, telefoni, tastiere, tablet e comodini. Inoltre, pulire eventuali superfici che potrebbero contenere sangue, feci o liquidi corporei.

Come? I disinfettanti a base di candeggina (da usare in diluizione con 1 parte di candeggina e 99 di acqua), cloro, solventi, etanolo al 75%, acido peracetico e cloroformio uccidono i coronavirus, se non è possibile utilizzare questi prodotti perché le superfici di casa tua si danneggiano utilizzare uno spray o le salviette impregnate per la pulizia della casa, secondo le istruzioni riportate sull'etichetta. Le etichette contengono istruzioni per un uso sicuro ed efficace del prodotto per la pulizia, comprese le precauzioni da prendere durante l'applicazione del prodotto, come indossare guanti e assicurarsi di avere una buona ventilazione durante l'uso del prodotto.

8) Sii responsabile

Segui scrupolosamente le istruzioni che ti sono state date se vieni contattato dal Dipartimento di Prevenzione o dal tuo medico di medicina generale rispondi.

9) Monitora i tuoi sintomi

Misura la temperatura corporea con termometro da porre nel cavo ascellare almeno due volte al giorno. Se noti la comparsa di febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie o il peggioramento di questi sintomi **non recarti in pronto soccorso, alla guarda medica né nelle sale di aspetto dei pediatri di famiglia e dei medici di medicina generale.**

Telefona al tuo medico di famiglia oppure contatta il 118, avvisa sempre gli operatori che sei sotto osservazione per COVID 19 ed attendi istruzioni.

Perché? L'affollamento di luoghi pubblici e chiusi potrebbe causare un contagio a catena.