Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento

CORONAVIRUS: indicazioni per l'isolamento domiciliare

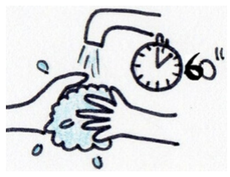
Il Coronavirus è un virus respiratorio che può essere responsabile di diverse patologie dal comune raffreddore a malattie respiratorie più serie.
L'infezione si può trasmettere tramite le goccioline del respiro che possono passare da persona a persona con uno starnuto, un colpo di tosse oppure anche attraverso le mani.
Per questo motivo è molto importante seguire alcune misure di sicurezza durante il periodo di isolamento in casa per lei e i suoi famigliari/conviventi.
Stare in isolamento significa non uscire dalla propria casa e quindi non andare al lavoro, a scuola o in luoghi pubblici.
La persona in isolamento ha l'obbligo di rimanere raggiungibile telefonicamente per la sorveglianza. La sospensione dell'isolamento le verrà comunicata dagli operatori sanitari.
Il suo ruolo e quello dei suoi famigliari è fondamentale per favorire la guarigione ma anche per limitare il diffondersi dell'infezione.

1 Rimani in casa

- In una stanza separata e se possibile con bagno personale.
- Evita i contatti con altre persone che dovrebbero stare in una stanza diversa e se non è possibile mantieni una distanza di almeno 2 metri.
- Evita di ricevere visite di conoscenti in casa.
- Arieggia la stanza più volte nell'arco della giornata.
- Chiedi a qualcuno di portarti a casa ciò di cui hai bisogno. Fatti lasciare le cose davanti alla porta di casa. Molti supermercati offrono un servizio di consegna a domicilio.
- Se devi prenderti cura di un animale domestico lavati le mani prima e dopo il contatto e usa la mascherina.

2 Lavati spesso le mani

- Con acqua e sapone per almeno 60 secondi oppure usa una soluzione idroalcolica per le mani. Questo elimina il virus!
- Il lavaggio mani è indicato sia per te che per tutte le persone che ti assistono.

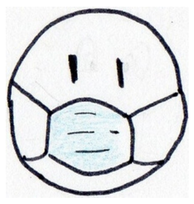


3 Usa i guanti

- Le persone che entrano in contatto con te e con i tuoi oggetti devono usare i guanti monouso.
- L'uso dei guanti non sostituisce il lavaggio mani.

4 Usa la mascherina

- Ogni volta che esci dalla stanza o vieni a contatto con altre persone o animali (non serve se sei solo in stanza).
- Anche le persone che entrano in contatto con te devono usare la mascherina.
- La mascherina va cambiata dopo 3 ore di utilizzo oppure se è umida.



5 Copriti bocca e naso

- Tossisci e starnutisci all'interno del gomito o di un fazzoletto usa e getta che va subito smaltito nei rifiuti.

6 Evita di toccare occhi, naso e bocca con le mani

- Il virus può entrare nel corpo anche attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evita di toccarli.
- Le mani possono venire a contatto con superfici o con secrezioni contaminate come sangue, catarro, saliva, vomito, urine o feci.

7 Usa biancheria da letto e da bagno personale

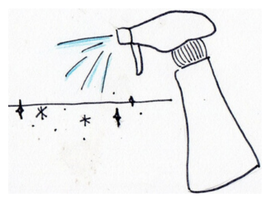
- Pulisci la biancheria e gli abiti in lavatrice a 60-90° con detersivo. Metti la biancheria contaminata in un sacchetto per il bucato separata dalla biancheria che usano le altre persone che vivono in casa.

8 Usa oggetti personali

- Stoviglie, posate, bicchieri, piatti ed altri oggetti personali, dopo l'uso vanno lavati con acqua e detersivo o in lavastoviglie.
- I pasti possono essere preparati e lasciati davanti alla porta della camera.
- Non condividere spazzolini da denti, rasoi, biancheria, sigarette altri oggetti che possono essere contaminati.

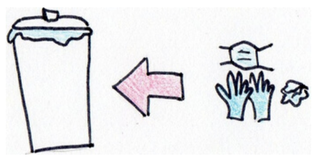
9 Pulisci e disinfetta le superfici

- Prima che qualcuno entri nella tua stanza per aiutarti nelle pulizie (se necessario) apri le finestre e arieggia.
- Pulisci le superfici della camera da letto e del bagno almeno una volta al giorno, prima con un normale detersivo e, dopo il risciacquo, applicando un disinfettante a base di cloro o alcol.



10 Smaltisci i rifiuti in sicurezza

- Sarebbe utile avere in stanza un bidone con coperchio e sacchetto dove contenere i rifiuti (guanti, mascherine, fazzoletti ecc.) prima di smaltirli nel "rifiuto secco non riciclabile".



CONTROLLA I TUOI SINTOMI

Chiama gli operatori sanitari che ti seguono se osservi un cambiamento delle condizioni di salute come:

- **difficoltà respiratoria,**
- **confusione mentale o sonnolenza,**
- **comparsa di difficoltà nello svolgere le attività quotidiane (es. camminare, lavarsi, vestirsi).**

CHI CHIAMARE IN CASO DI BISOGNO?

Servizio _____

Telefono _____