

## Istruzioni per la quarantena

Hai avuto un contatto stretto con qualcuno a cui è stato diagnosticato il COVID-19?

**Devi rimanere in quarantena in casa per 14 giorni a partire dalla data di ultima esposizione alla persona**

### Cosa significa restare a casa in quarantena?

La quarantena si riferisce alla restrizione dei movimenti e separazione di persone che non sono ammalate ma che potrebbero essere state esposte ad un agente infettivo o ad una malattia contagiosa

- Non uscire a meno che non sia strettamente necessario (es. per cercare assistenza medica).
- Non andare a scuola, al lavoro o in altre aree pubbliche.
- Non utilizzare i mezzi pubblici (es. autobus, metropolitane, ecc.).
- Non consentire a chi ti fa visita di entrare in casa.
- Chiedi ad amici o familiari che non sono in isolamento/quarantena, di andare a fare la spesa o di svolgere per te altre commissioni.
- Se devi uscire da casa, per avere assistenza medica, indossa una mascherina chirurgica.
- Se convivi con altre persone, osserva sempre il distanziamento fisico (mantenendo una distanza di almeno 2 metri), in particolare da persone a più alto rischio di complicità.

### Igiene respiratoria e delle mani

- Tossisci o starnutisci sempre nella piega del braccio/gomito, mai nella mano, oppure copri naso e bocca con una mascherina chirurgica o con un fazzoletto.
- Se tossisci o starnutisci in un fazzoletto, smaltiscilo in un contenitore per rifiuti rivestito e lavati immediatamente le mani.
- Lava le mani frequentemente con acqua e sapone per almeno 30 secondi:
  - o Prima e dopo la preparazione del cibo;
  - o Prima e dopo aver mangiato;
  - o Dopo aver usato il bagno;
  - o Prima e dopo l'uso di una mascherina;
  - o Dopo lo smaltimento dei rifiuti o la manipolazione di biancheria contaminata;
  - o Ogni volta che le mani sembrano sporche.
- Il lavaggio delle mani con acqua e sapone semplice è il metodo migliore di igiene delle mani, poiché l'azione meccanica è efficace per rimuovere lo sporco visibile e i microbi. Se il sapone e l'acqua non sono disponibili, le mani possono essere pulite con un disinfettante per mani a base alcolica che contenga almeno il 70% di alcol, ricoprendo tutta la superficie delle mani (es. fronte e retro delle mani e tra le dita) e strofinandole insieme finché non siano asciutte. Per mani visibilmente sporche, rimuovere prima lo sporco con un panno, quindi utilizzare la soluzione alcolica.
- Evita di toccare gli occhi, il naso e la bocca con le mani non lavate.

### Disinfezione e areazione degli ambienti

- Pulisci e disinfetta quotidianamente tutte le superfici che vengono toccate spesso, come le maniglie delle porte, i telefoni, le tastiere, i tablet, ecc. Inoltre, pulisci e disinfetta eventuali superfici che potrebbero contenere sangue, feci o liquidi corporei.
- Fai areare le stanze almeno due/tre volte al giorno e in modo particolare al mattino, aprendo completamente finestre e balconi, nei momenti di minore passaggio dei veicoli.

### Come utilizzare una mascherina chirurgica

- Prima di indossare una mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o soluzione idroalcolica. La mascherina deve essere indossata con il lato colorato rivolto verso l'esterno.

- Copri la bocca e il naso con la mascherina e assicurati che non ci siano spazi tra il viso e la mascherina, premi la mascherina sul viso usando le dita per fissarla lungo il perimetro della mascherina, premendo saldamente sul ponte del naso. Lava nuovamente le mani con acqua e sapone o soluzione a base di alcol.
- Evita di toccare la mascherina mentre la utilizzi; se lo fai, lavati le mani con acqua e sapone o disinfettante per le mani a base di alcol.
- Sostituisci la mascherina con una nuova non appena è umida o sporca di secrezioni. Non riutilizzare le mascherine monouso.
- Per rimuovere la mascherina, rimuovi entrambe gli elastici da dietro le orecchie. Non toccare la parte anteriore della mascherina e assicurati che la parte anteriore della mascherina non tocchi la pelle o le superfici prima di gettarla immediatamente in un contenitore per rifiuti chiuso. Lavati le mani con acqua e sapone o strofinale con un disinfettante a base di alcol.

### **Evita di condividere oggetti personali**

- Non condividere oggetti personali come spazzolini da denti, asciugamani, salviette, lenzuola, utensili da cucina non lavati, bevande, telefoni, computer o altri dispositivi elettronici con altre persone/familiari.

### **Controlla i tuoi sintomi**

- Misura la temperatura corporea due volte al giorno e fai attenzione ad eventuali sintomi compatibili con COVID-19.
- **Se dovessero insorgere sintomi**, isolati immediatamente (se vivi con altri, rimani in una specifica stanza o in una zona e lontano da altre persone o animali domestici, e utilizza un bagno separato, se disponibile), e comunicalo al tuo medico CURANTE.
- Scarica la APP LAZIO DOCTOR per Covid (LAZIODrCOVID) e rispondi alle domande richieste; tali informazioni saranno importanti per il tuo medico di fiducia, per monitorare il tuo stato di salute.
- Se dovesse essere necessario trasferirti in una struttura ospedaliera, la ASL ti fornirà le istruzioni per il trasporto (es. in ambulanza o veicolo privato).
- Se dovessi avere la necessità di chiamare un'ambulanza, informa il personale che potresti essere stato esposto all'infezione o essere affetto da COVID-19.
- Se utilizzi un veicolo privato, informa la struttura ricevente del tuo arrivo per garantire che siano predisposte adeguate misure di prevenzione e controllo delle infezioni.
- Durante il viaggio, indossa una mascherina chirurgica se tollerabile o copri il naso e la bocca con un fazzoletto.

### **Indicazioni per i genitori**

- Misura la temperatura corporea di tuo figlio due volte al giorno: in caso di sintomi simil-influenzali o temperatura superiore ai 37,5°, rivolgiti al Pediatra di Libera Scelta o Medico di Medicina Generale.
- Il lavoro agile o il congedo straordinario è previsto per uno dei genitori con figli minori fino al 16° anno di età, in quarantena a seguito di contatti all'interno del plesso scolastico, nonché nell'ambito dello svolgimento di attività sportive di base, attività motoria in strutture quali palestre, piscine, centri sportivi, circoli sportivi, sia pubblici che privati, corsi di musica e di lingue (Decreto Legge 28 ottobre 2020, n. 137, art. 22).
- Sul sito Salute Lazio è disponibile per i genitori una guida all'uso corretto del pronto soccorso, a seconda dei sintomi e delle fasce di età al seguente link <https://www.salutelazio.it/nasce-una-mamma/guida-alle-emergenze>

### **Dove posso trovare maggiori informazioni?**

Sito del Sistema Sanitario Regionale: <https://www.salutelazio.it/>

Sito del Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/homeNuovoCoronavirus.jsp>

**Se hai dubbi sulle tue condizioni di salute, chiama il tuo medico.**