



COVID-19: Istruzioni sull'isolamento

Cosa dovete fare se soffrite di un'infezione acuta e vi è il sospetto che sia causata dal nuovo coronavirus

Valide dall'25.06.2020

Se avete i sintomi di un'infezione respiratoria acuta¹ e/o avete perso improvvisamente il senso dell'olfatto e/o del gusto e vi è il sospetto che questo sia causato dal nuovo coronavirus (SARS-CoV-2), dovete mettervi subito in isolamento a casa per evitare di contagiare altre persone e sottoporvi al test.

La durata dell'isolamento dipende dal risultato del test (v. più sotto «Fine dell'isolamento a casa»). In caso di risultato positivo, il servizio cantonale competente vi contatterà e vi darà ulteriori informazioni e istruzioni.

Le presenti istruzioni spiegano quali misure di precauzione adottare per evitare la trasmissione del virus. Tutte le informazioni necessarie sul nuovo coronavirus sono disponibili su: www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus. Inoltre, un [video](#) esplicativo sull'isolamento è disponibile su: www.ufsp-covid19.ch.

Sorvegliate il vostro stato di salute

- Telefonate a un medico se il vostro stato di salute vi preoccupa o se constatate la presenza di uno dei seguenti segnali d'allarme:
 - febbre persistente da più giorni;
 - sensazione di fatica eccessiva persistente da più giorni;
 - difficoltà respiratorie;
 - forte sensazione di pressione o dolori al petto;
 - comparsa di uno stato confusionale;
 - labbra o volto cianotici (di colorazione viola-bluastro).

Se vivete da soli

- Fatevi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, per esempio i medicinali.

Se vivete nella stessa economia domestica con altre persone

- Sistematevi in una stanza da soli a porte chiuse e consumate i pasti nella vostra stanza. Arieggiate regolarmente la vostra stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto e lasciate la stanza solo se necessario.
- Tenetevi a una distanza di almeno 1,5 metri dalle altre persone.
- Evitate qualsiasi contatto con i vostri animali domestici.
- Utilizzate un bagno separato. Se non è possibile, pulite gli impianti sanitari utilizzati in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un comune disinfettante domestico.
- Non condividete con altre persone stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo aver utilizzato questi articoli, lavateli in lavastoviglie o accuratamente con acqua e sapone.
- Non condividete con altre persone asciugamani e biancheria da letto. Lavate regolarmente indumenti, biancheria da letto e asciugamani in lavatrice. Lo stesso devono fare anche tutti gli altri membri dell'economia domestica.

¹ P. es. tosse, mal di gola, affanno con o senza febbre, sensazione di febbre o dolori muscolari

- Fatevi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, per esempio i medicinali.

Lavate le mani²

- Voi, e le persone che vivono con voi, devono lavarsi regolarmente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. In assenza di acqua e sapone, usate un apposito disinfettante versando il liquido su tutte le parti e sfregando insieme le mani finché non si sono asciugate. Se le mani sono visibilmente sporche, utilizzate di preferenza acqua e sapone.
- Lavatevi le mani in particolare prima e dopo aver preparato i pasti, prima e dopo aver mangiato, dopo aver utilizzato il bagno e ogni volta che sono visibilmente sporche.

Copritevi la bocca quando tossite o starnutite

- Copritevi la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando tossite o starnutite.
- Gettate o lavate i materiali utilizzati per coprirvi la bocca o il naso.
- Gettate i fazzoletti usati in un'apposita pattumiera munita di sacchetto di plastica situata nella vostra stanza.

Se dovete uscire di casa (per sottoporvi al test o per una visita medica)

- **Indossate una mascherina igienica**. Se non ne avete a disposizione, mantenete una distanza di almeno 1,5 metri dalle altre persone.
- **Evitate i trasporti pubblici**. Se il vostro stato di salute lo consente, andate in macchina, in bicicletta o a piedi, oppure chiamate un taxi.

Uso corretto della mascherina igienica³

- Prima di indossare la mascherina, lavatevi le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante.
- Indossate accuratamente la mascherina igienica in modo da coprire la bocca e il naso e stringetela per farla aderire bene al viso.
- Non toccate più la mascherina dopo averla indossata. Lavatevi sempre le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante dopo aver toccato una mascherina usata (p. es. dopo averla levata).
- Una mascherina igienica può essere portata per un massimo di 4 ore.
- Una mascherina monouso non può essere riutilizzata.
- Gettate la mascherina igienica monouso subito dopo averla levata.

Prendete tutte le precauzioni necessarie

- Gettate i rifiuti contaminati con fluidi corporei (feci, sangue, muco) in un'apposita pattumiera munita di sacchetto di plastica nella vostra stanza prima di eliminarli con gli altri rifiuti domestici.
- Pulite e disinfettate quotidianamente con un comune disinfettante domestico le superfici toccate, come comodini, letti e altri mobili della camera da letto.
- Pulite le superfici del bagno e del WC dopo ogni uso con un comune disinfettante domestico.

Consigli ai genitori

- Se vostro figlio si ammala e deve restare in isolamento, la cosa migliore è che se ne occupi uno solo dei genitori. Le misure da adottare per l'isolamento in una stanza e l'uso di una mascherina devono essere adeguati in funzione dell'età del bambino.

Contatti sociali durante l'isolamento

- Anche se dovete isolarvi, questo non significa che dovete rinunciare a tutti i vostri contatti sociali: restate in contatto con i vostri familiari e amici tramite telefono, Skype ecc. Parlate con loro di quello che state vivendo, dei vostri pensieri, dei vostri sentimenti.

² Video su come lavarsi correttamente le mani: <https://youtu.be/gw2Ztu0HOYY>

³ Video su come usare correttamente la mascherina igienica: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- Se questo non è possibile o non è sufficiente potete chiamare il 143 («Telefono amico») per parlare delle vostre preoccupazioni, delle vostre paure o dei vostri problemi. A questo numero troverete sempre qualcuno che vi ascolta, gratuitamente e a qualsiasi ora.
- Visitate il sito www.salutepsi.ch per ulteriori informazioni.

Fine dell'isolamento a casa

- Vi siete sottoposti al test e siete risultati positivi: il servizio cantonale competente vi contatterà e vi darà ulteriori informazioni e istruzioni. Di norma l'isolamento a casa termina 48 ore dopo la scomparsa dei sintomi, purché siano trascorsi almeno 10 giorni dalla loro comparsa.
- Vi siete sottoposti al test e siete risultati negativi: terminate l'isolamento a casa 24 ore dopo la scomparsa dei sintomi.
- **Non** vi siete sottoposti **al test**: terminate l'isolamento a casa 48 ore dopo la scomparsa dei sintomi, purché siano trascorsi almeno 10 giorni dalla loro comparsa.
In caso di perdita del senso dell'olfatto e/o del gusto: se questo è l'unico sintomo rimasto alla scadenza della durata prevista, potete comunque terminare l'isolamento. I nervi olfattivi e gustativi possono avere infatti bisogno di più tempo per riprendersi.

Dopo la fine dell'isolamento

Continuate a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo»: <http://www.bag.admin.ch/cosi-ci-proteggiamo>.

Cosa devono fare i vostri contatti e la vostra famiglia?

- Finché non avete ricevuto il risultato del test, i vostri contatti e la vostra famiglia devono sorvegliare il proprio stato di salute e seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo» (<http://www.ufsp.admin.ch/cosi-ci-proteggiamo>). Se compaiono sintomi, dovrebbero mettersi in isolamento, fare l'[autovalutazione](#) proposta sul sito dell'UFSP e, se del caso, sottoporsi al test. A questo punto vale anche per loro quanto prescritto nelle presenti istruzioni.
- In caso che il vostro test risulta positivo: insieme al servizio cantonale competente ricostruirete i vostri contatti stretti, che dovranno mettersi in quarantena. Per contatti stretti si intendono le persone che sono state per 15 minuti a meno di 1,5 metri di distanza da voi senza protezione quando eravate già sintomatici o durante le 48 ore prima della comparsa dei sintomi. Queste persone ricevono le istruzioni per la quarantena.