Annexe à la directive de quarantaine

RECOMMANDATIONS À DESTINATION DES PERSONNES QUI ONT ÉTÉ MISES EN QUARANTAINE (PERMANENCE ET ISOLEMENT DOMICILIAIRE AVEC SURVEILLANCE ACTIVE DE LA SANTÉ) pour suspicion de COVID-19 ("Coronavirus")

Pendant toute la durée de la quarantaine imposée par le Dipartimento di Sanità Pubblica (service de santé publique) en tant que personne ayant été en contact avec un cas positif à la Covid-19, la personne mise en quarantaine et sa famille doivent respecter les recommandations qui suivent.

Le contact rapproché avec une personne testée positive à la COVID-19 n'est pas forcément contagieux, mais entraîne une très forte probabilité de développer la maladie! Une prudence particulière est donc nécessaire avant l'isolement d'une personne atteinte de la Covid pour éviter la transmission du virus à ses proches. La première mesure à adopter est l'isolement rigoureux de la personne atteinte de la COVID-19 des autres membres de la famille. Si tous les proches sont des contacts étroits il faut que tous respectent scrupuleusement les mesures d'hygiène et de distanciation physique. En particulier:

La personne en quarantaine doit

- **rester chez elle**, ne pas quitter son domicile, éviter tout contact avec les personnes vivant sous le même toit et toute autre personne; éviter de se déplacer dans son logement lorsque d'autres personnes sont présentes;
- occuper une chambre individuelle et utiliser une salle de bain différente des autres membres de la famille, en assurant un renouvellement régulier de l'air par ouverture des fenêtres. Si l'usage exclusif d'une salle de bains n'est pas possible, après chaque usage désinfecter les surfaces avec des produits appropriés, tel que l'hypochlorite de sodium (eau de Javel);
- faire en sorte d'**être joignable par téléphone pour le suivi quotidien** assuré par le professionnel de santé publique qui prendra contact avec elle au numéro de téléphone qu'elle a indiqué;
- **prendre la température 2 fois par jour** (matin et soir) et si elle pense avoir de la fièvre;
    - **Informer immédiatement le médecin traitant et le professionnel de santé publique (à l'occasion des contacts quotidiens) en cas de symptômes évoquant la Covid-19 (fièvre, toux, symptômes respiratoires, altération de l'odorat et du goût, fatigue, frissons, etc.)**
    - **En présence de symptômes: mettre le masque chirurgical fourni**, se mettre en isolement, à l'écart des autres membres du foyer.
      Pendant le port du masque ne pas le toucher, ni le manipuler. Il faut le remplacer immédiatement quand il est humide ou souillé par des sécrétions. Jeter le masque après usage et se laver les mains après l'avoir retiré;
    - **Rester dans la chambre en fermant la porte** dans l'attente de nouvelles instructions et assurer une ventilation naturelle adéquate de la pièce;
    - **Ne pas se rendre directement ni à l'ambulatoire, ni aux urgences de l'hôpital et attendre les instructions du médecin traitant et/ou du professionel de santé publique.**

Instructions destinées à la personne en quarantaine et aux personnes vivant sous le même toit

- **Hygiène des mains**
  La personne en quarantaine et les personnes vivant sous le même toit doivent respecter une hygiène des mains scrupuleuse en utilisant de l'eau et du savon et, si cela n'est pas possible, en utilisant un gel hydroalcoolique; la personne mise en quarantaine doit de préférence utiliser des serviettes en papier jetables. **L'hygiène des mains revêt une importance particulière dans les situations suivantes:**
    - après avoir utilisé les toilettes et chaque fois que les mains semblent sales;
    - avant et après la préparation des aliments, avant de manger;
    - après avoir toussé et éternué; en cas de toux ou d'éternuement ne pas oublier de se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en papier ou le pli du coude et procéder ensuite à l'hygiène des mains.

Nettoyage des locaux et du linge

- Nettoyer tous les jours les surfaces le plus souvent touchées (tables de nuit, lit et autres meubles de la chambre de la personne en quarantaine) avec un désinfectant ménager ordinaire contenant de l'eau de Javel diluée; utiliser des gants jetables pour le nettoyage;
- Nettoyer et désinfecter les surfaces de la salle de bain et des toilettes au moins une fois par jour, et après chaque usage par la personne en isolement, avec un désinfectant ménager ordinaire contenant de l'eau de Javel diluée ;
- Après l'utilisation des toilettes, il faut toujours rabattre le couvercle de la cuvette avant d'actionner la chasse d'eau, pour éviter la dispersion des aérosols;
- Dans l'attente du lavage, le linge de la personne en quarantaine (vêtements, draps, serviettes de toilette et serviettes de bain) doit être placé dans un conteneur/sac séparé; laver le linge dans la machine à laver à 60-90°C (de préférence 90°C) en utilisant une lessive ordinaire ;
- La vaisselle utilisée par la personne en quarantaine peut être lavée dans le lave-vaisselle, ou à la main avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle.

Déchets

Les déchets produits par les personnes en quarantaine (mouchoirs en papier et masques chirurgicaux usagés, serviettes jetables, éventuels gants jetables), doivent être jetés dans un sac poubelle dédié placé dans la chambre de la personne en isolement, fermé avant d'être éliminé avec les autres déchets ménagers (déchets non triés).

La docteure du Service hygiène et santé publique
Dr Maria Grazia Brescia