SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Dipartimento di Sanità Pubblica
Programma Igiene e Sicurezza degli Ambienti di Vita e di Lavoro
U.O. Igiene e Sanità Pubblica

Il direttore

Allegato alla disposizione per quarantena

RACCOMANDAZIONI PER PERSONE ALLE QUALI È STATA DISPOSTA LA QUARANTENA (PERMANENZA DOMICILIARE CON ISOLAMENTO E SORVEGLIANZA SANITARIA ATTIVA) PER RISCHIO DI COVID-19 ("Coronavirus")

La persona in quarantena (in quanto contatto stretto di un caso di COVID-19) e la famiglia devono aderire alle seguenti raccomandazioni per tutto il periodo in cui è stata disposta la quarantena da parte del Dipartimento di Sanità Pubblica.

Il contatto stretto di un caso accertato non è malato, ma ha una probabilità alta di poter sviluppare la malattia COVID-19!. Pertanto, per evitare, se si è contagiato prima dell'isolamento dal caso, che sia fonte di trasmissione per altri in famiglia, occorre particolare cautela: la cosa più importante da fare è che si separi davvero dagli altri familiari. E se tutti i familiari sono contatti stretti, occorre che tra di loro vengano seguite misure scrupolose di igiene e di distanziamento tra tutti. In particolare:

La persona in quarantena deve

- **Rimanere al proprio domicilio**, senza uscire di casa ed evitando contatti sia con i conviventi che con altre persone; evitare spostamenti all'interno dell'abitazione durante la presenza degli altri conviventi;
- Utilizzare una stanza e un bagno non condivisi con altre persone, con un adeguato ricambio d'aria aprendo le finestre. Ove non fosse possibile l'uso esclusivo di un bagno, ad ogni utilizzo deve essere effettuata una disinfezione delle superfici con prodotti idonei es: ipoclorito di sodio (candeggina);
- Assicurare di **essere raggiungibile telefonicamente per la sorveglianza quotidiana** effettuata dall'operatore di sanità pubblica che vi contatterà al numero telefonico da voi indicato;
- **Misurare la temperatura 2 volte al giorno** (mattina e sera) e qualora avesse la sensazione di avere la febbre;
    - **Avvertire immediatamente il proprio medico curante e l'operatore di sanità pubblica (durante il contatto quotidiano) in caso di comparsa di sintomi (febbre, tosse, sintomi respiratori, alterazioni dell'olfatto e del gusto, stanchezza, brividi etc ,);**
    - **In presenza di sintomi: Indossare la mascherina chirurgica fornita,** mantenersi isolata dagli altri conviventi. Le mascherine non devono essere toccate o manipolate durante l'uso. Se la mascherina si bagna o si sporca di

secrezioni, deve essere cambiata immediatamente. Dopo l'uso deve essere eliminata e deve essere eseguita l'igiene delle mani;

- **Rimanere nella propria stanza con la porta chiusa** garantendo un'adeguata ventilazione naturale in attesa di ulteriori indicazioni;
- **Non andare direttamente né in ambulatorio né al Pronto Soccorso ed aspettare le indicazioni del proprio medico e/o dell'operatore di sanità pubblica.**

Indicazioni sia per la persona in quarantena che per i conviventi

Igiene delle mani

- Sia la persona in quarantena che i conviventi devono seguire una scrupolosa igiene delle mani, utilizzando acqua e sapone e, qualora non fosse possibile, utilizzando un gel a base idroalcolica; la persona in quarantena utilizzi preferibilmente asciugamani di carta usa e getta**. E' di particolare importanza l'igiene delle mani nelle seguenti situazioni:**
  - dopo aver usato il bagno e ogni volta che le mani sembrano sporche;
  - prima e dopo la preparazione di cibo, prima di mangiare;
  - a seguito di tosse e starnuti; si ricorda che durante tosse e starnuti occorre coprire la bocca e il naso, con fazzoletti di carta o con l'interno del gomito e in seguito eseguire l'igiene delle mani.

Pulizia dei locali e lavaggio biancheria

- Pulire quotidianamente le superfici più frequentemente toccate (comodini, letto e altri mobili della camera da letto della persona in quarantena), usando un normale disinfettante domestico contenente soluzione di candeggina diluita; usare guanti a perdere durante la pulizia;
- Pulire e disinfettare le superfici del bagno e della toilette almeno una volta al giorno e dopo ogni utilizzo della persona in isolamento con un normale disinfettante domestico contenente una soluzione di candeggina diluita;
- Dopo l'uso del WC chiudere sempre la tavoletta prima di azionare lo scarico, per evitare aerosol;
- La biancheria della persona in quarantena (vestiti, lenzuola, asciugamani e teli da bagno) va tenuta in contenitore/sacchetto separato in attesa di essere lavata; lavare tale biancheria in lavatrice a 60–90° C (meglio 90°C) con uso di comune detersivo;
- Le stoviglie utilizzate dalla persona in quarantena si possono lavare in lavastoviglie o a mano con acqua calda e detergente.

Rifiuti

Il materiale di rifiuto generato da persone in quarantena (fazzoletti di carta già usati, mascherine chirurgiche usate, asciugamani usa e getta, eventuali guanti a perdere), deve essere collocato in sacchetto dei rifiuti dedicato e posto nella stanza della persona in isolamento, chiuso prima dello smaltimento con gli altri rifiuti domestici (rifiuti indifferenziata). (es.: fazzoletti utilizzati, tessuti, maschere, asciugamani usa e getta ecc.).

Il medico di Igiene e Sanità Pubblica
Dr.ssa Maria Grazia Brescia