



Foglio informativo per pazienti

Che cosa fare se si è infetti dal nuovo Coronavirus (SARS-CoV-2) e si deve restare isolati a casa

Lei ha un'infezione accertata ma non deve essere ospedalizzata poiché le sue condizioni di salute generali sono buone. Malgrado ciò deve restare a casa in isolamento. Le seguenti raccomandazioni le mostrano quali misure precauzionali deve prendere lei e il suo ambiente per limitare la trasmissione del virus.

Trova tutte le informazioni necessarie sul nuovo coronavirus sul sito web dell'Ufficio federale della sanità (BAG): www.bag.admin.ch/nuovo-coronavirus e sul sito della Direzione della sanità (Gesundheitsdirektion) www.gd.zh.ch/coronavirus.

Sorvegli il suo stato di salute

- Contatti il suo medico curante se i sintomi peggiorano (ad esempio aumento della febbre o problemi respiratori) e si attenga alle istruzioni ricevute.
- Se è necessaria una consultazione medica deve portare una mascherina igienica quando lascia la casa.

Se vive sola/o

- Si faccia spedire a casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti essenziali, come i medicinali.

Se vive con altre persone nella stessa economia domestica

- Se la situazione lo permette, si sistemi in una stanza da sola/o, chiuda le porte e mangi nella sua stanza. Arieggi regolarmente la stanza. Eviti qualsiasi visita e contatto e lasci la stanza solo se necessario.
- Usi la propria stanza da bagno. Se ciò non è possibile, pulisca gli impianti sanitari comuni (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un detergente normale.
- Non condivida con altre persone stoviglie, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani o biancheria da letto. Dopo avere utilizzato questi oggetti, li lavi accuratamente con acqua e sapone o in lavatrice o lavastoviglie.
- Indumenti, biancheria da letto e gli asciugamani devono essere lavati regolarmente in lavatrice.

Lavarsi le mani

- Lei e le persone nei suoi dintorni devono lavarsi le mani regolarmente durante almeno 20 secondi con acqua e sapone. In assenza di acqua e sapone, pulisca le mani con un apposito disinfettante, coprendo tutte le superfici e sfregandole insieme finché non si sono asciugate.
- Anche prima e dopo la preparazione dei pasti, prima e dopo i pasti e dopo aver frequentato il bagno e naturalmente sempre quando le mani sono visibilmente sporche.

Copra la bocca quando tossisce o starnutisce.

- Copra bocca e naso con un fazzoletto di carta quando tossisce o starnutisce.
- I materiali con i quali ha coperto bocca e naso devono essere gettati nella spazzatura o essere lavati.
- Getti i fazzoletti di carta usati in un apposito secchio della spazzatura nella sua stanza.

Porti sempre una mascherina

- quando lascia la stanza.
- in presenza di altre persone, in particolare quando qualcuno entra nella stanza.

Uso corretto della mascherina igienica.

- Indossi accuratamente la mascherina igienica in modo da coprire la bocca e il naso e assicurarne l'aderenza al viso.
- Eviti di toccare la mascherina igienica durante l'uso. Ogni volta che tocca una mascherina igieniche usata, per esempio levandola, deve lavare la mani con acqua e sapone o con un disinfettante.
- Sostituisca la mascherina igienica con una nuova e asciutta non appena quella usata diventa umida.
- Non utilizzare più volte mascherine igieniche monouso.
- Getti immediatamente le mascherine igieniche dopo ogni utilizzo.

Fine dell'isolamento a casa

- La decisione di terminare i provvedimenti di isolamento a casa deve essere presa per ogni caso singolo in accordo con il medico curante.