

**Gent.ma Signora/Signore,**

in relazione ai sintomi per cui il Suo medico curante l'ha segnalata alla nostra attenzione, Le indichiamo il proseguimento o, nel caso non l'avesse ancora iniziato, l'avvio dell'isolamento domiciliare.

Per questo motivo è molto importante seguire alcune misure di sicurezza durante il periodo di isolamento in casa per lei e i suoi familiari/conviventi. Stare in isolamento significa non uscire dalla propria casa e quindi non andare al lavoro, a scuola o in luoghi pubblici.

Il suo ruolo e quello dei suoi familiari è fondamentale per favorire la guarigione ma anche per limitare il diffondersi dell'infezione.

## **1 Rimani in casa**

- In una stanza singola ben ventilata e non ricevere visite;
- Se possibile, usa un bagno personale, diversamente pulisci accuratamente i servizi ad ogni uso.
- Usa un asciugamano personale, riponilo distante da quelli usati da altri e non scambiare lo spazzolino da denti.
- Evita i contatti con altre persone e comunque se devi incontrarli conserva una distanza di almeno 1 metro indossando mascherina chirurgica.
- Gli spazi condivisi con altri familiari (ad es. cucina e bagno) devono essere ben ventilati (es. tenere spesso le finestre aperte)
- Se vivi da solo, chiedi a qualcuno di portarti a casa ciò di cui hai bisogno. Fatti lasciare le cose davanti alla porta di casa.



## **2 Lavati spesso le mani**

- Con acqua e sapone per almeno 40 secondi oppure usa una soluzione idroalcolica per le mani. Questo elimina il virus!
- Il lavaggio mani è indicato sia per te che per tutte le persone che ti assistono.



## **3 Usa i guanti**

- Le persone che entrano in contatto con te e con i tuoi oggetti devono usare i guanti monouso.
- L'uso dei guanti non sostituisce il lavaggio mani.



## **4 Cura l'igiene respiratoria**

- Deve essere praticata da tutti, specialmente dai soggetti in isolamento, in ogni momento.
- Per "igiene respiratoria" ci si riferisce alla copertura della bocca e del naso durante la tosse o lo starnuto con fazzoletti o usando l'incavo del gomito flessa, seguita dal lavaggio delle mani.
- Se qualcuno deve venire a contatto con te, tu devi indossare la mascherina chirurgica.



## 5 Se allatti, proteggi il tuo bambino

- Se sei una mamma che allatta dovresti indossare la mascherina chirurgica quando sei vicina al bambino ed eseguire l'igiene accurata delle mani prima di entrare in contatto con lui.

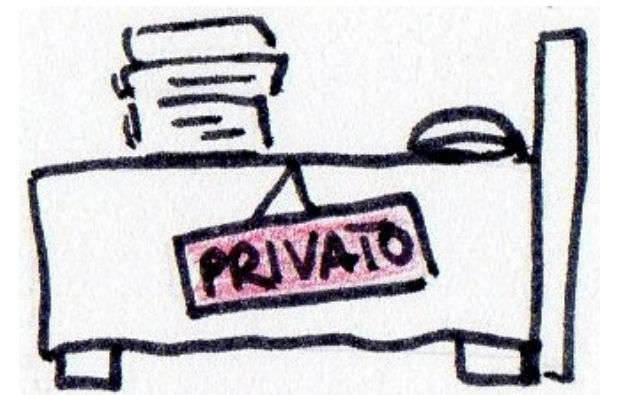
## 6 Evita di toccare occhi, naso e bocca con le mani

- Il virus può entrare nel corpo anche attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evita di toccarli.
- Le mani possono venire a contatto con superfici o con secrezioni contaminate come sangue, catarro, saliva, vomito, urine o feci.



## 7 Usa biancheria da letto e da bagno personale

- Lava i tuoi vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. in lavatrice a 60-90° usando un normale detersivo oppure a mano con un normale detersivo e acqua, e asciugali accuratamente. Metti la biancheria contaminata in un sacchetto per il bucato separata dalla biancheria che usano le altre persone che vivono in casa.



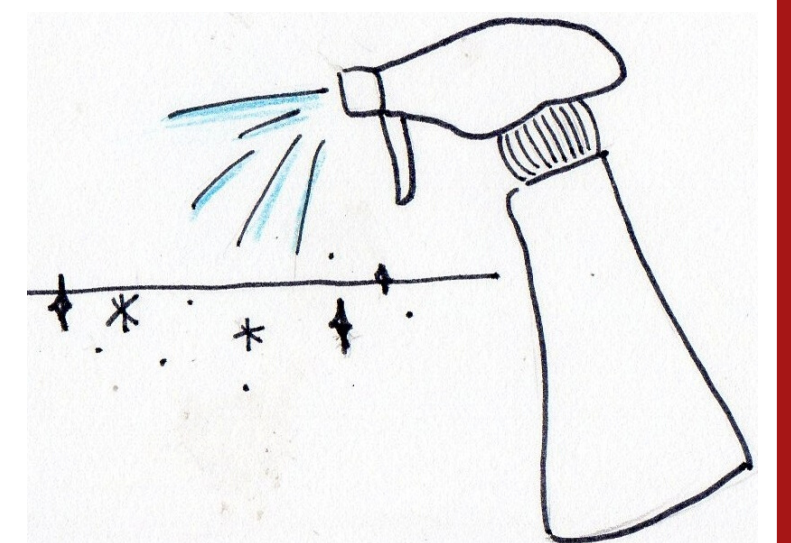
## 8 Usa oggetti personali

- Stoviglie, posate, bicchieri, piatti ed altri oggetti personali, dopo l'uso vanno lavati con acqua e detersivo o in lavastoviglie.
- I pasti possono essere preparati e lasciati davanti alla porta della camera e vanno usati i guanti per il ritiro delle stoviglie.
- Non condividere spazzolini da denti, rasoi, biancheria, sigarette, altri oggetti che possono essere contaminati.



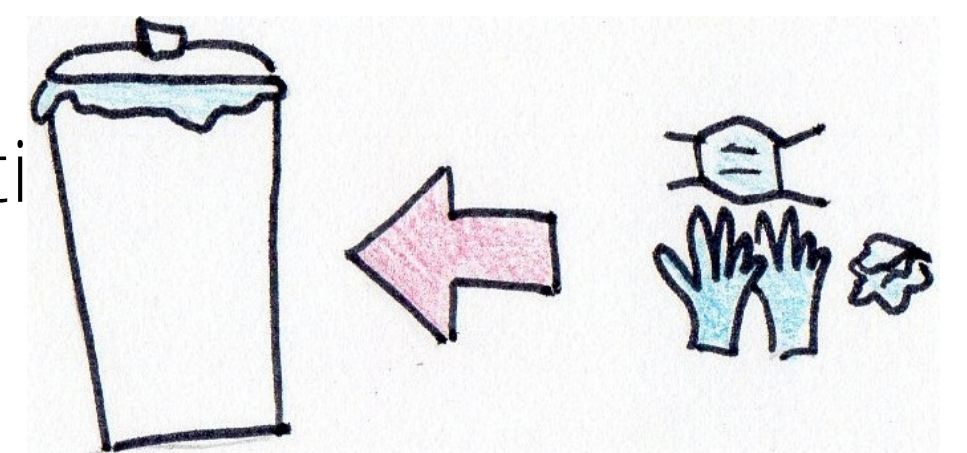
## 9 Pulisci e disinfetta le superfici

- Prima che qualcuno entri nella tua stanza per aiutarti nelle pulizie (se necessario) apri le finestre e arieggia.
- La pulizia delle superfici del bagno e della camera da letto deve essere fatta almeno una volta al giorno, utilizzando un normale disinfettante domestico a base di candeggina (concentrazione 0.5%) o alcol (al 70%).



## 10 Smaltisci i rifiuti in sicurezza

- Sarebbe utile avere in stanza un bidone con coperchio e che tutti i tuoi rifiuti prodotti inclusi: guanti, mascherine, fazzoletti, ecc., vadano raccolti in modo indifferenziato, posti in doppio sacchetto e smaltiti nel "Residuo secco".
- Per il ritiro contattare il gestore di riferimento.



### CONTROLLA I TUOI SINTOMI

**Se osservi un cambiamento delle condizioni di salute come sotto indicato telefona al tuo medico di medicina generale o al 112**, non

recarti di tua iniziativa al Pronto soccorso:

Febbre superiore a 38° che non scende con gli antipiretici;

Sonnolenza/confusione mentale;

Difficoltà respiratoria;

Comparsa di difficoltà nello svolgere le attività quotidiane (es. camminare).

Hai bisogno di qualcuno che faccia la spesa?

Ti procuri i farmaci?

Con cui parlare?

Chiama il numero provinciale

**0461 495244**