

RACCOMANDAZIONI PER I PAZIENTI IN ISOLAMENTO DOMICILIARE PER INFEZIONE DA SARS-COV-2 E PER CHI LI ASSISTE

Riportiamo di seguito le indicazioni, fornite dall'Istituto Superiore di Sanità, sui comportamenti da seguire per un corretto isolamento domiciliare. Vi preghiamo di rispettare rigorosamente queste importanti misure preventive, collaborando attivamente al contenimento della diffusione del contagio da covid-19.

- 1** La persona con sospetta o accertata infezione COVID-19 deve indossare mascherina chirurgica e guanti e deve stare lontana dagli altri familiari, se possibile, in una stanza singola ben ventilata e non deve ricevere visite. Chi l'assiste deve essere in buona salute e non avere malattie che lo mettano a rischio se contagiato.
- 2** In casa, se disponibile un solo bagno, dopo l'uso pulire con prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5 % di cloro attivo oppure con alcol 70%.
- 3** È opportuno che il/i locale/i che ospitano il soggetto in isolamento domiciliare siano regolarmente arieggiati per garantire un adeguato ricambio d'aria.
- 4** In presenza di altre persone, deve essere mantenuta una distanza di almeno un metro e deve essere assolutamente evitato ogni contatto diretto (compresi strette di mano, baci e abbracci). Deve essere evitato il contatto diretto anche con altre persone sottoposte ad isolamento domiciliare.
- 5** Evitare ogni possibile via di esposizione attraverso oggetti condivisi inclusi asciugamani, salviette o lenzuola, piatti, bicchieri, posate, ecc. Gli oggetti da cucina andranno lavati con attenzione con normale sapone.
- 6** Vi è il divieto di spostamenti o viaggi e l'obbligo di rimanere raggiungibile per le attività di sorveglianza.
- 7** Se il soggetto in isolamento è asintomatico, non può ricevere visite fino ad esaurimento dei 14 giorni di isolamento. Se il paziente è sintomatico il divieto è comunque posto fino alla guarigione clinica anche se sono passati 14 giorni dal contatto.

- 8 I membri della famiglia devono soggiornare in altre stanze o, se non è possibile, mantenere una distanza di almeno 1 metro dalla persona malata e dormire in un letto diverso.
- 9 Chi assiste il malato deve indossare una mascherina chirurgica accuratamente posizionata sul viso quando si trova nella stessa stanza. Se la maschera è bagnata o sporca per secrezioni è necessario sostituirla immediatamente e lavarsi le mani dopo averla rimossa.
- 10 Le mani vanno accuratamente lavate con acqua e sapone o con una soluzione idroalcolica dopo ogni contatto con il malato o con il suo ambiente circostante, prima e dopo aver preparato il cibo, prima di mangiare, dopo aver usato il bagno e ogni volta che le mani appaiono sporche.
- 11 Chi assiste il malato deve coprire la bocca e il naso quando tossisce o starnutisce utilizzando fazzoletti possibilmente monouso o il gomito piegato, quindi deve lavarsi le mani. Se non si utilizzano fazzoletti monouso, lavare i fazzoletti in tessuto utilizzando sapone o normale detergente con acqua.
- 12 Evitare il contatto diretto con i fluidi corporei, in particolare le secrezioni orali o respiratorie, feci e urine utilizzando guanti monouso.
- 13 Evitare di condividere con il malato spazzolini da denti, sigarette, utensili da cucina, asciugamani, biancheria da letto, ecc.
- 14 Pulire e disinfettare quotidianamente le superfici come comodini, reti e altri mobili della camera da letto del malato, servizi igienici e superfici dei bagni con un normale disinfettante domestico, o con prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5% di cloro attivo oppure con alcol 70%, indossando i guanti e indumenti protettivi (es. un grembiule di plastica).
- 15 Utilizzare la mascherina quando si cambiano le lenzuola del letto del malato. Lavare vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. del malato in lavatrice a 60-90°C usando un normale detersivo oppure a mano con un normale detersivo e acqua, e asciugarli accuratamente.
- 16 Se un membro della famiglia mostra i primi sintomi di un'infezione respiratoria acuta (febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie), contattare il medico curante, la guardia medica o i numeri regionali.

AUTOMONITORAGGIO DELLE CONDIZIONI DI SALUTE

- Il soggetto in isolamento domiciliare deve rilevare ed annotare (tab1) quotidianamente la propria temperatura corporea due volte al giorno (mattina e sera) e al bisogno, e, se possibile la saturazione.
- Strumenti utili al monitoraggio delle condizioni di salute del paziente domiciliare sono il termometro, il saturimetro e lo sfigmomanometro (per misurare la pressione sanguigna).
- In caso di sintomi lievi sono consentiti antipiretici (paracetamolo), probiotici, antidiarroici e sedativi della tosse di comune impiego.
- In caso di insorgenza o di cambiamenti significativi dei sintomi preesistenti. (febbre, dispnea, tosse saturazione $pO_2 < 93\%$) i pazienti devono immediatamente contattare il MMG, il 112 o i numeri verdi regionali (in Lombardia 800 89 45 45) per l'eventuale trasporto in ospedale.
- Evitare il trasporto pubblico per raggiungere la struttura sanitaria designata; chiamare un'ambulanza o trasportare il malato in un'auto privata e, se possibile, aprire i finestrini del veicolo.
- La persona malata dovrebbe indossare una mascherina chirurgica per recarsi nella struttura sanitaria e mantenere la distanza di almeno 1 metro dalle altre persone.

