

## **RACCOMANDAZIONI PER L'ISOLAMENTO DOMICILIARE PER I CASI CONFERMATI DI COVID-19 O PER I CONTATTI STRETTI**

- 1) Non uscire di casa anche se asintomatici; è possibile andare nel giardino di casa, purché utilizzato solo da chi è in quarantena
- 2) Misurare la temperatura due volte al giorno (mattina e sera) (la temperatura va misurata almeno 4 ore dopo l'assunzione di farmaci antipiretici)
- 3) Ridurre il numero di visitatori al minimo indispensabile
- 4) Indossare sempre la mascherina (chirurgica) ad ogni contatto con i conviventi o visitatori, e mantenersi ad una distanza di almeno 1-1,5 metri; proteggere naso e bocca in occasione di tosse o starnuti, gettare i fazzoletti di carta subito dopo averli usati e lavarsi le mani
- 5) Soggiornare possibilmente in stanza singola e dedicata soprattutto in presenza di sintomi
- 6) Arieggiare più volte al giorno la stanza o gli ambienti di soggiorno abituale
- 7) Se possibile utilizzare bagno dedicato o, in alternativa, il bagno deve essere adeguatamente igienizzato dopo l'uso
- 8) Pranzare dopo gli altri membri della famiglia utilizzando stoviglie ad uso esclusivamente personale
- 9) Tenere un'accurata igiene delle mani lavandole spesso con acqua e sapone o con detergenti a base alcolica. Per asciugare le mani, dopo il lavaggio, usare asciugamani di carta che devono essere prontamente eliminati o, in alternativa, utilizzare asciugamani strettamente personali tenendoli separati
- 10) Lavare lenzuola, asciugamani, vestiti a 90° C con normale detergente; qualora non sia possibile il lavaggio a 90°C per le caratteristiche del tessuto, aggiungere il ciclo di lavaggio con candeggina o prodotti a base di ipoclorito di sodio
- 11) Eseguire la pulizia degli ambienti e delle superfici con un detergente neutro e successivamente con soluzioni di ipoclorito di sodio allo 0,1% oppure in caso di materiali che possono essere danneggiati dall'ipoclorito di sodio con alcol etilico al 70%
- 12) Se i sintomi si aggravano con difficoltà respiratoria telefonare al medico curante o al 118