

Raccomandazioni per le persone in isolamento domiciliare e per i familiari che li assistono (Versione del 21/04/2020)

L'isolamento domiciliare dei casi COVID-19 è una misura di sanità pubblica necessaria per evitare la diffusione dell'infezione. In presenza di conviventi, vanno seguite le seguenti raccomandazioni:

Comportamento generale

- Il malato deve stare isolato e dormire in una stanza dedicata, dove non deve entrare nessun convivente, salvo chi se ne prende cura e solo per quanto strettamente necessario.
- Il malato deve limitare al massimo i movimenti in altri spazi della casa e, in presenza di conviventi, deve mantenere una distanza di almeno un metro e indossare la mascherina chirurgica.
- La stanza da letto, il bagno ed ogni area comune devono essere ben ventilate.
- I conviventi devono evitare il contatto diretto con il malato (strette di mano, baci e abbracci) e con i fluidi corporei, in particolare le secrezioni orali o respiratorie, feci e urine. Inoltre non devono condividere oggetti con il malato (spazzolini, sigarette, posate, utensili, asciugamani, salviette, piatti, bicchieri, etc).
- Se una famiglia ha più di un malato COVID-19, questi possono essere isolati nella stessa stanza.

Pasti

- Il malato non deve preparare i pasti e deve consumarli separatamente, se possibile nella sua stanza.
- Piatti, posate, bicchieri e altri oggetti da cucina utilizzati dal malato vanno maneggiati con guanti e lavati con attenzione con i normali detergenti.

Utilizzo del bagno

- Il malato dovrebbe utilizzare un bagno dedicato. Se non fosse disponibile, deve disinfettare il bagno accuratamente dopo ogni utilizzo.
- Prima di tirare lo sciacquone chiudere il wc con il copri tazza per evitare la fuoriuscita e la nebulizzazione di goccioline potenzialmente cariche di virus.

Igiene respiratoria

- Il malato e i conviventi che diventano sintomatici devono praticare le misure di igiene respiratoria: coprire naso e bocca usando fazzoletti, possibilmente mono uso, quando si starnutisce o tossisce; eliminare subito il fazzoletto e lavarsi le mani.
- I fazzoletti di stoffa vanno maneggiati con guanti e lavati in lavatrice a 60-90° usando un detersivo comune.

Igiene delle mani

- Il malato e tutti i conviventi devono lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone o con una soluzione idroalcolica, frizionandole per almeno 40 secondi.
- Le mani vanno lavate frequentemente ed in particolare 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.

- Le mani vanno asciugate utilizzando asciugamani di carta usa e getta. Se ciò non è possibile, utilizzare asciugamani riservati e sostituirli frequentemente.

Pulizia dell'abitazione

- Pulire e disinfettare quotidianamente i comodini, reti e altri mobili della camera da letto del malato, altre superfici con cui è venuta a contatto il malato ed in generale tutte le superfici/oggetti di uso comune da parte dei conviventi (bagno, piano lavoro cucina, maniglie, interruttori luce, mouse, tastiere, telecomandi, ecc.).
- Utilizzare un normale disinfettante domestico, o prodotti a base di ipoclorito (candeggina) al 0,05-0,1% oppure a base di alcol al 70%.
- Durante la pulizia, indossare guanti, mascherina chirurgica e indumenti protettivi (es. un grembiule di plastica).
- Utilizzare attrezzature di pulizia monouso (es. salviette usa e getta), in alternativa immergere il materiale di pulizia (guanti, panno, spugna ecc.) in una soluzione di ipoclorito al 0,05-0,1% dopo l'utilizzo.
- Se in comune, il WC, il lavandino, gli erogatori d'acqua e le superfici del bagno devono essere disinfettati con particolare cura dopo ogni utilizzo da parte del malato.
- I malati con pochi sintomi dovrebbero pulire la loro stanza da soli.

Pulizia di lenzuola, asciugamani e indumenti del malato

- La persona che si occupa della rimozione della biancheria e degli effetti lettereci del soggetto in isolamento deve indossare la mascherina chirurgica e i guanti.
- Biancheria da letto, asciugamani, e indumenti utilizzati dal paziente devono essere conservati in un sacchetto dedicato in camera del paziente fino a quando non vengono lavato separatamente con un normale detersivo a 90°C (ciclo di acqua calda) oppure a 60°C per almeno trenta minuti. Non agitare la biancheria sporca ed evitare il contatto diretto con pelle e indumenti.
- Se un articolo non può essere lavato con un ciclo ad acqua calda, utilizzare candeggina o altri prodotti di lavanderia per la decontaminazione dei tessuti.

Smaltimento dei rifiuti

- Utilizzare contenitori con apertura a pedale dotati di doppio sacchetto, posizionati all'interno della stanza del malato, per gettare guanti, fazzoletti, maschere e altri rifiuti.
- Nel caso di isolamento domiciliare va sospesa la raccolta differenziata per evitare l'accumulo di materiali potenzialmente pericolosi che vanno invece eliminati nel bidone dell'indifferenziata.

Assistenza al malato

- È opportuno che solo una persona si prenda cura della persona infetta, e solo in caso non sia autonoma.
- Deve essere in buona salute e non avere malattie che possano mettersi a rischio in caso di contagio.
- Evitare il più possibile il contatto ravvicinato con il paziente e mantenere una distanza di almeno 1 metro.
- Lavarsi frequentemente le mani, soprattutto dopo il contatto con il paziente e con qualsiasi elemento che è stato in contatto con il paziente (ad es. utensili da cucina, biancheria da letto, WC, ecc.).
- Indossare una mascherina quando ci si trova in stretto contatto con il paziente. La mascherina va rimossa toccando solo le bande elastiche o i lacci; le parti anteriori e interne della mascherina non devono essere toccate. Dopo l'uso la mascherina va eliminata o disinfettata, immergendola o spruzzandola con un disinfettante. Le mani devono essere lavate immediatamente dopo aver rimosso la mascherina.
- Indossare i guanti quando si prestano cure al malato o quando si viene a contatto con i suoi fluidi corporei (ad es. muco, feci, urina). Le mani devono essere lavate immediatamente dopo aver rimosso i guanti.

Automonitoraggio delle condizioni di salute del malato e dei conviventi

- In caso di aggravamento dei sintomi o insorgenza di difficoltà respiratorie, il malato deve rivolgersi al proprio medico curante e al 112/118.
- Se un convivente mostra i primi sintomi di un'infezione respiratoria acuta (febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie) deve isolarsi e contattare il proprio medico curante e il Dipartimento di Prevenzione.