



## COVID-19: Istruzioni sull'isolamento

Valide dal 04.12.2020

Le presenti istruzioni spiegano cosa dovete fare se ...

- ... **soffrite di una malattia acuta che può essere dovuta al nuovo coronavirus;**
- ... **siete risultati positivi al test per il nuovo coronavirus.**

Se avete i sintomi di un'infezione respiratoria acuta<sup>1</sup> e/o avete perso improvvisamente il senso dell'olfatto e/o del gusto, dovete mettervi **subito in isolamento a casa** per evitare di contagiare altre persone e sottoporvi al test.

Se siete risultati positivi al test per il nuovo coronavirus, potete contagiare altre persone anche se non avete sintomi e quindi dovete mettervi subito in isolamento.

Le presenti istruzioni spiegano quali misure di precauzione adottare per evitare la trasmissione del virus. Tutte le informazioni necessarie sul nuovo coronavirus sono disponibili su: [www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus). Inoltre, un [video esplicativo](#) sull'isolamento è disponibile su: [www.ufsp-coronavirus.ch](http://www.ufsp-coronavirus.ch).



Nuovo coronavirus

In caso di test positivo, vi contatterà inoltre il servizio cantonale competente e vi darà ulteriori informazioni e istruzioni.

**Tenete presente** che nell'attuale situazione il servizio cantonale competente può non essere in grado di contattarvi in tempi brevi. In questo caso provvedete voi a informare i vostri contatti stretti. Per maggiori informazioni rimandiamo al capitolo «**Cosa devono fare i vostri contatti e la vostra famiglia?**»

### Durata dell'isolamento

La durata dell'isolamento dipende dal risultato del test.

- Vi siete sottoposti al test e siete risultati positivi. Di norma l'isolamento a casa termina 48 ore dopo la scomparsa dei sintomi, purché siano trascorsi almeno 10 giorni dalla loro comparsa.
- Vi siete sottoposti al test e siete risultati negativi: terminate l'isolamento a casa 24 ore dopo la scomparsa dei sintomi.
- **Non** vi siete sottoposti **al test**: terminate l'isolamento a casa 48 ore dopo la scomparsa dei sintomi, purché siano trascorsi almeno 10 giorni dalla loro comparsa.
- Al momento del test non avevate sintomi: terminate l'isolamento 10 giorni dopo aver fatto il test.

Prima che i nervi olfattivi e gustativi si riprendano o che una lieve tosse scompaia del tutto può essere necessario più tempo. Se questi sono gli unici sintomi rimasti alla scadenza della durata prevista, potete quindi terminare ugualmente l'isolamento.

### Sorvegliate il vostro stato di salute

- Telefonate a un medico se il vostro stato di salute vi preoccupa o se constatate la presenza di uno dei seguenti segnali d'allarme:
  - febbre persistente da più giorni;
  - sensazione di fatica eccessiva persistente da più giorni;
  - difficoltà respiratorie;
  - forte sensazione di pressione o dolori al petto;
  - comparsa di uno stato confusionale;
  - labbra o volto cianotici (di colorazione viola-bluastro).

<sup>1</sup> P. es. tosse, mal di gola, affanno con o senza febbre, sensazione di febbre o dolori muscolari

### Se vivete da soli

- Fatevi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, per esempio i medicinali.

### Se vivete nella stessa economia domestica con altre persone

- Sistematevi in una stanza da soli a porte chiuse e consumate i pasti nella vostra stanza. Arieggiate regolarmente la vostra stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto e lasciate la stanza solo se necessario.
- Indossate la [mascherina igienica](#) e tenetevi a una distanza di almeno 1,5 metri dalle altre persone che vivono nell'economia domestica quando dovete lasciare la vostra stanza.
- Evitate qualsiasi contatto con i vostri animali domestici.
- Utilizzate un bagno separato. Se non è possibile, pulite gli impianti sanitari utilizzati in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un comune disinfettante domestico.
- Non condividete con altre persone stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo aver utilizzato questi articoli, lavateli in lavastoviglie o accuratamente con acqua e sapone.
- Non condividete con altre persone asciugamani e biancheria da letto.
- Fatevi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, per esempio i medicinali.

### Lavatevi regolarmente le mani<sup>2</sup>

- Voi, e le persone che vivono con voi, dovete lavarvi regolarmente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. In assenza di acqua e sapone, usate un apposito disinfettante versando il liquido su tutte le parti delle mani e sfregatele finché non si sono asciugate. Se le mani sono visibilmente sporche, utilizzate di preferenza acqua e sapone.
- Lavatevi le mani in particolare prima e dopo aver preparato i pasti, prima e dopo aver mangiato, dopo aver utilizzato il bagno e ogni volta che sono visibilmente sporche.

### Copritevi la bocca quando tossite o starnutite

- Copritevi la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando tossite o starnutite.
- Gettate o lavate i materiali utilizzati per coprirvi la bocca o il naso.
- Gettate i fazzoletti usati in un'apposita pattumiera munita di sacchetto di plastica situata nella vostra stanza.

### Se dovete uscire di casa (per sottoporvi al test o per una visita medica)

- **Indossate una [mascherina igienica](#).** Se avete sintomi di un'infezione respiratoria, sono sconsigliate le mascherine in tessuto.
- Prima di uscire **lavatevi** o disinfettatevi **le mani**.
- **Evitate i trasporti pubblici.** Se il vostro stato di salute lo consente, andate in macchina, in bicicletta o a piedi, oppure chiamate un taxi.

### Uso corretto della mascherina igienica

- Prima di indossare la mascherina, lavatevi le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante.
- Indossate accuratamente la mascherina igienica in modo da coprire la bocca e il naso e stringetela per farla aderire bene al viso.
- Non toccate più la mascherina dopo averla indossata. Lavatevi sempre le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante dopo aver toccato una mascherina usata (p. es. dopo averla levata).
- Una mascherina igienica può essere portata per un massimo di 4 ore.
- Consultate le istruzioni dettagliate per l'uso corretto della mascherina alla pagina [www.ufsp.admin.ch/mascherine](http://www.ufsp.admin.ch/mascherine).



Mascherine

<sup>2</sup> Video su come lavarsi correttamente le mani: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

### **Prendete tutte le precauzioni necessarie**

- Gettate i rifiuti contaminati con fluidi corporei (feci, sangue, muco) in un'apposita pattumiera munita di sacchetto di plastica nella vostra stanza prima di eliminarli con gli altri rifiuti domestici.
- Pulite e disinfettate quotidianamente con un comune disinfettante domestico le superfici che avete toccato, come comodini, letti e altri mobili della camera da letto.

### **Isolamento per bambini e genitori**

- Le regole dell'isolamento valgono anche per bambini e genitori.
- Durante l'isolamento il bambino non può avere contatto con nessun'altra persona al di fuori della famiglia.
- Se deve stare in isolamento soltanto il bambino, il contatto con gli altri membri dell'economia domestica dovrebbe essere ridotto per quanto possibile. La fattibilità dipende da fattori come l'età. Tuttavia si dovrebbero tenere in considerazione le esigenze del bambino, in particolare dei bambini piccoli.
- Se è in isolamento un genitore ma non il figlio, la custodia dovrebbe essere esercitata dall'altro genitore, che assume la funzione di persona di riferimento.

Se entrambi i genitori sono in isolamento, ma il figlio no, si deve procedere a seconda dell'età del figlio e della fattibilità. Se il bambino non può essere accudito da un'altra persona e non è in grado di gestire il quotidiano in accordo con le suddette misure di protezione per i genitori, va vagliata la possibilità di mettere anche lui in isolamento.

### **Contatti sociali durante l'isolamento**

- Anche se dovete isolarvi, questo non significa che dovete rinunciare a tutti i vostri contatti sociali: restate in contatto con i vostri familiari e amici tramite telefono, Skype ecc. Parlate con loro di quello che state vivendo, dei vostri pensieri, dei vostri sentimenti.
- Se questo non è possibile o non è sufficiente potete chiamare il 143 («Telefono amico») per parlare delle vostre preoccupazioni, delle vostre paure o dei vostri problemi. A questo numero troverete sempre qualcuno che vi ascolta, gratuitamente e a qualsiasi ora.
- Visitate il sito [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) per ulteriori informazioni.



Salutepsi

### **Dopo la fine dell'isolamento**

Continuate a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo»: [www.bag.admin.ch/cosi-ci-proteggiamo](http://www.bag.admin.ch/cosi-ci-proteggiamo).



### **Cosa devono fare i vostri contatti e la vostra famiglia?**

- Finché non avete ricevuto il risultato del test, i vostri contatti e la vostra famiglia devono sorvegliare il proprio stato di salute e seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo» ([www.ufsp.admin.ch/cosi-ci-proteggiamo](http://www.ufsp.admin.ch/cosi-ci-proteggiamo)). Se compaiono sintomi, dovrebbero mettersi in isolamento, fare l'[autovalutazione](#) proposta sul sito dell'UFSP e, se del caso, sottoporsi al test. A questo punto vale anche per loro quanto prescritto nelle presenti istruzioni.
- Se il vostro test risulta positivo: insieme al servizio cantonale competente ricostruirete i vostri contatti stretti, che dovranno mettersi in quarantena. Se il servizio cantonale competente non può contattarvi in tempi brevi, informate voi stessi i vostri contatti.

Regole di igiene e di comportamento



Autovalutazione

### **Chi dovete informare?**

- Tutte le persone con cui siete stati a stretto contatto a partire dai due giorni precedenti la comparsa dei sintomi, cioè tutte le persone da cui siete stati a meno di 1,5 metri di distanza senza protezione per almeno 15 minuti quando eravate già sintomatici o nelle 48 ore precedenti la comparsa dei sintomi. Queste persone devono attenersi alle [istruzioni sulla quarantena](#).



Istruzioni sulla quarantena

- Per maggiori informazioni consultare la voce «[Procedura dopo il contatto con una persona risultata positiva al test](#)» alla pagina [www.bag.admin.ch/isolamento-e-quarantena](http://www.bag.admin.ch/isolamento-e-quarantena) .
- Le persone che devono mettersi in quarantena perché sono state a stretto contatto con voi hanno diritto a un'indennità di perdita di guadagno. Per maggiori informazioni, consultare il [sito Internet dell'Ufficio federale delle assicurazioni sociali](#) (UFAS).



UFAS