

## VADEMECUM PER I SOGGETTI POSTI IN QUARANTENA E IN ISOLAMENTO DOMICILIARE

### L'ISOLAMENTO DOMICILIARE

è la misura attuata nei confronti delle persone affette da COVID-19, cioè coloro che sono risultati positivi al tampone naso-faringeo.

L'isolamento domiciliare prevede di separare quanto più possibile i malati di COVID-19 da quelle sane, presenti nella stessa abitazione, con l'obiettivo di prevenire la diffusione dell'infezione fino al termine del periodo di trasmissibilità.

Per il rientro in società, valgono le regole seguenti:

- Le persone asintomatiche possono rientrare in società dopo un periodo di isolamento domiciliare di almeno 10 giorni dalla riscontro della positività, supportato da un test molecolare di esito negativo eseguito al decimo giorno (in breve: 10 giorni + test negativo al decimo giorno).
- Le persone sintomatiche possono rientrare in società dopo un periodo di isolamento domiciliare di almeno 10 giorni dalla comparsa dei sintomi (eccezion fatta per ageusia/disgeusia e anosmia – ovvero alterazioni del gusto e dell'olfatto -, che possono perdurare per diverso tempo dopo la guarigione), supportato da un test molecolare con riscontro negativo eseguito dopo almeno 3 giorni senza sintomi (in pratica: 10 giorni, di cui almeno 3 giorni senza sintomi + test negativo).

Coloro che, pur non presentando più sintomi, continuano a risultare positivi al tampone molecolare, in caso di assenza di sintomatologia da almeno una settimana (tranne ageusia/disgeusia e anosmia, che possono perdurare per diverso tempo dopo la guarigione), potranno interrompere l'isolamento dopo 21 giorni dalla comparsa dei sintomi.

Questo criterio potrà essere modulato dalle autorità sanitarie secondo lo stato immunitario del soggetto interessato.

### LA QUARANTENA

viene messa in atto per le persone sane che sono state esposte a uno o più casi di COVID-19. Per il soggetto in quarantena è previsto un monitoraggio periodico del suo stato di salute tramite un controllo a distanza da parte degli operatori dei servizi di sanità pubblica, così da poter identificare precocemente la comparsa di sintomi riconducibili all'infezione.

La durata del periodo di quarantena è di:

14 giorni dall'ultima esposizione al soggetto infetto oppure

10 giorni dall'ultima esposizione al soggetto infetto previo test molecolare o antigenico con esito negativo effettuato al decimo giorno, salvo diverse disposizioni dell'Autorità sanitaria in relazione alla presenza o meno di varianti)

Devono osservare la misura di quarantena anche tutti coloro che rientrano da alcuni Paesi esteri, (segnalati sul sito web del Ministero della Salute) anche se negativi al test molecolare dopo tampone naso-faringeo, e i comportamenti da seguire sono gli stessi previsti per le persone in quarantena a seguito di un'esposizione a un caso di COVID-19.

## COMPORAMENTO DA TENERE

Coloro che sono in quarantena o in isolamento domiciliare devono:

rimanere in una stanza ad uso esclusivo e dotata di buona ventilazione, possibilmente servita da bagno dedicato, dormire da soli, e limitare al massimo i movimenti in altri spazi comuni della casa dove vi siano altre persone

Essere raggiungibili per le attività di sorveglianza attiva e deve misurare la temperatura corporea due volte al giorno oltrechè nel caso si accorga di un aumento della temperatura

Segnalare al proprio medico di medicina generale (MMG) o pediatra di libera scelta (PLS) l'insorgenza di nuovi sintomi o le modificazioni significative dei sintomi preesistenti;

Rivolgersi al 118, informando anche il proprio MMG/PLS. in caso di insorgenza di difficoltà respiratorie

Mantenere arieggiati i locali che li ospitano

Mantenere una distanza di almeno un metro da altre persone ed evitare ogni contatto diretto (come strette di mano, baci e abbracci)

Evitare il contatto diretto anche con altre persone sottoposte a isolamento domiciliare/quarantena. (Le neo mamme possono allattare indossando una mascherina chirurgica ed eseguendo un'igiene accurata delle mani prima di entrare in stretto contatto con il neonato.)

Evitare di condividere con altre persone oggetti, quali asciugami, salviette, lenzuola, piatti, bicchieri, posate, ecc. (gli oggetti da cucina possono essere lavati anche con il normale sapone e acqua calda.)

Rinunciare ad effettuare spostamenti o viaggi.

Indossare la mascherina chirurgica il più a lungo possibile e cambiarla ogni giorno. In caso di intolleranza per la mascherina devono praticare misure di igiene respiratoria: coprire naso e bocca usando fazzoletti quando starnutiscono o tossiscono, tossire e starnutire nel gomito. (I fazzoletti dovrebbero essere preferibilmente di carta ed eliminati in un doppio sacco impermeabile posto in una pattumiera chiusa che non preveda contatto con le mani per la sua apertura (es. apertura a pedale); se i fazzoletti sono di stoffa, devono essere maneggiati con guanti e lavati in lavatrice a 60-90°C usando comune detersivo. Dopo l'uso del fazzoletto le mani devono essere immediatamente e accuratamente lavate con acqua e sapone o frizionate con prodotto idroalcolico.)

Pulire con prodotti detergenti e successivamente disinfettare con prodotti a base di cloro (candeggina) o alcol almeno una volta al giorno le superfici dei locali da loro utilizzati

Limitare il contatto con gli animali, analogamente a quanto si fa con le altre persone del nucleo familiare, evitando la condivisione del cibo.

Evitare di ricevere visite fino al termine del periodo di confinamento obbligato a casa.

Provvedere a raccogliere tutti i rifiuti in un doppio o triplo sacchetto di plastica resistente, senza operare la raccolta differenziata. Nello stesso contenitore per la raccolta indifferenziata devono essere gettati anche i fazzoletti o i rotoli di carta, le mascherine, i guanti e i teli monouso;

Per lo smaltimento dei rifiuti prodotti dalle persone in isolamento domiciliare o quarantena è attivo un apposito servizio pubblico di raccolta, che preleva i rifiuti esposti fuori dalle abitazioni, nel contenitore dell'indifferenziata.