



## Istruzioni

### **Auto-quarantena: Cosa dovete fare se siete stati a stretto contatto con una persona infetta dal nuovo coronavirus (SARS-CoV-2)?**

**Stato 07.03.2020**

**Lei ha avuto un contatto stretto con una persona infetta da SARS-CoV-2, cioè vive nella stessa economia domestica o ha una relazione intima con una persona che ha un'infezione da SARS-CoV-2 confermata in laboratorio. Per questo motivo deve mettersi in auto-quarantena per cinque giorni, al fine di limitare la trasmissione del virus alle persone che vivono insieme a voi e al resto della popolazione. Poiché anche voi stessi potreste diventare contagiosi durante questo periodo.**

Trovate tutte le informazioni necessarie sul nuovo coronavirus sul sito Internet dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP): <http://www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus>.

#### **Isolamento dalla vita sociale e professionale (auto-quarantena)**

- Restate a casa per 5 giorni dalla diagnosi del caso confermato. 5 giorni sono l'intervallo di tempo dove per la maggior parte delle persone compaiono i primi sintomi.
- Evitate qualsiasi contatto con altre persone.

#### **Se vivete soli**

- Fatevi spedire a casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti essenziali, come i medicinali.

#### **Se vivete insieme ad altre persone**

- Sistematevi in una stanza da soli, chiudete le porte e mangiate nella vostra stanza. Evitate visite e contatti e lasciate la stanza solo se necessario.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Non condividete con altre persone i vostri oggetti domestici personali come stoviglie, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani o biancheria da letto. Dopo avere utilizzato questi oggetti, lavateli accuratamente con acqua e sapone o in lavatrice o lavastoviglie.
- Indumenti, biancheria da letto e gli asciugamani devono essere lavati regolarmente in lavatrice, i vostri e quelli di tutti i componenti della vostra economia domestica.

#### **Durante e dopo l'auto-quarantena**

- Continuare a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna "Così ci proteggiamo": [www.ufsp-coronavirus.ch](http://www.ufsp-coronavirus.ch).

#### **Sorvegliate il vostro stato di salute**

- Osservate e annotate il vostro stato di salute. Sintomi di malattia come sensazione di malessere, stanchezza, febbre, comparsa di tosse o difficoltà respiratorie possono essere i segnali di un'infezione dal nuovo coronavirus.

### **Se compaiono dei sintomi**

- Andate in auto-isolamento e seguite le raccomandazioni per l'isolamento dei casi confermati. Troverete tutte le informazioni necessarie sul sito web dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP): [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).
- Se siete una persona particolarmente vulnerabile <sup>1</sup> : contattate immediatamente un medico per telefono. Dite che siete una persona con fattori di rischio e che avete dei sintomi.

### **Lavaggio delle mani <sup>2</sup>**

- Lavatevi le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. In assenza di acqua e sapone, pulite le mani con un apposito disinfettante, coprendo tutte le superfici e sfregandole insieme finché non si sono asciugate. Se le mani sono visibilmente sporche, utilizzate di preferenza acqua e sapone.
- Lavatevi le mani anche dopo aver preparato i pasti, prima e dopo aver mangiato, dopo aver utilizzato il bagno e in qualsiasi momento, se sembrano sporche.

---

<sup>1</sup> Le persone a partire dai 65 anni. Le persone di ogni età affette dalle seguenti malattie: cancro, diabete, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, malattie croniche delle vie respiratorie, malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario.

<sup>2</sup> [Video](#) per lavarsi correttamente le mani