



## Istruzioni

### **Auto-isolamento: cosa dovete fare se avete la febbre e la tosse e dovete quindi rimanere a casa**

**Stato 07.03.2020**

**Avete i sintomi di un'infezione respiratoria acuta con febbre e tosse, che può essere causata dal nuovo coronavirus (SARS-CoV-2). Per evitare la trasmissione del virus, è necessario isolarsi a casa, finché le vostre condizioni generali lo consentono.**

**Le presenti raccomandazioni vi spiegano quali precauzioni voi e le persone che vivono insieme a voi devono adottare.**

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>.

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

- Contattate un medico per telefono se il vostro stato di salute lo richiede:
  - se siete una persona particolarmente vulnerabile <sup>1</sup> fatelo subito. Segnalate che siete una persona con fattori di rischio e che avete dei sintomi.
  - se non si è una persona con fattori di rischio: contattate un medico se i sintomi delle vie respiratorie si aggravano (per esempio peggioramento delle difficoltà respiratorie, affanno, insufficienza respiratoria).
- Se è necessaria la consultazione di un medico e si deve uscire di casa, il medico vi spiegherà come comportarvi.

#### **Se vivete soli**

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

#### **Se vivete con altre persone**

- Sistematevi in una stanza da soli, chiudete le porte e mangiate nella vostra stanza. Arieggiate regolarmente la vostra stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto e lasciate la stanza solo se necessario.
- Mantenere una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Utilizzate un bagno separato. Se non è possibile, pulite i servizi sanitari in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un disinfettante domestico comune.
- Non condividete con altre persone stoviglie, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani e biancheria da letto. Dopo aver utilizzato questi articoli, 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.

---

<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.

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

- Voi e le persone che vivono con voi devono lavarsi le mani regolarmente 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 prima e dopo aver preparato i pasti, prima e dopo aver mangiato, dopo aver utilizzato il bagno e in qualsiasi momento, se sembrano sporche.

### **Copritevi la bocca quando tossite o starnutite**

- Copritevi la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando tossite o starnutite.
- I materiali utilizzati per coprirsi la bocca o il naso devono essere gettati o lavati.
- Gettate i fazzoletti usati in una pattumiera apposita situata nella stanza dove soggiornate.

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

- I rifiuti contaminati con fluidi corporei (feci, sangue, muco) devono essere gettati in un'apposita pattumiera nella stanza in cui soggiornate prima dello smaltimento con gli altri rifiuti domestici.
- Pulite e disinfettate quotidianamente con un disinfettante domestico comune le superfici toccate come comodini, letti e altri mobili della camera da letto.
- Pulite e disinfettate le superfici del bagno e del WC dopo ogni uso con un disinfettante domestico comune.

### **Fine dell'auto-isolamento a domicilio**

- Rimanete a casa fino a 24 ore dopo la fine dei sintomi.
- Continuare a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna "Così ci proteggiamo": [www.ufsp-coronavirus.ch](http://www.ufsp-coronavirus.ch).

### **Cosa si deve fare per il vostro 'entourage' (le persone che vivono nella stessa economia domestica, i vostri contatti intimi)?**

- Informate le persone che vivono nella vostra economia domestica o con cui avete avuto un contatto intimo 24 ore prima dell'insorgenza dei vostri sintomi che devono sorvegliare il loro stato di salute, devono rispettare le regole di igiene e di comportamento e devono mettersi in auto-isolamento non appena manifestano sintomi.

---

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



## Istruzioni

### **Cosa dovete fare se siete stati infettati dal nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) e siete isolati a domicilio? E cosa devono fare le persone che vivono con voi nella stessa economia domestica e/o i vostri contatti intimi?**

**Stato: 07.03.2020**

**Avete un'infezione confermata ma non dovete essere ricoverati in ospedale perché il vostro stato di salute generale è buono. Dovete tuttavia restare isolati a domicilio (auto-isolamento). Le persone che vivono con voi nella stessa economia domestica e/o i vostri contatti intimi devono autodisciplinarsi e mettersi in quarantena (auto-quarantena). Le presenti raccomandazioni vi spiegano quali precauzioni voi e le persone che vivono insieme a voi dovete adottare per evitare la trasmissione del virus.**

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>.

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

- Prendete contatto con un medico se i sintomi delle vie respiratorie si aggravano (per esempio peggioramento delle difficoltà respiratorie, affanno, insufficienza respiratoria) e seguite le sue istruzioni.
- Se è necessaria una visita medica, uscite di casa indossando una mascherina igienica.

#### **Se vivete soli**

- Fatevi portare a casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti essenziali, come i medicinali (durante i 5 giorni di auto-quarantena di tutti i componenti della vostra economia domestica).

#### **Se vivete con altre persone**

- Sistematevi in una stanza da soli, chiudete le porte e mangiate nella vostra stanza. Arieggiate regolarmente la vostra stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto e lasciate la stanza solo se necessario.
- Evitate qualsiasi contatto con i vostri animali domestici.
- Utilizzate un bagno separato. Se non è possibile, pulite i servizi sanitari in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un disinfettante domestico comune.
- Non condividete con altre persone stoviglie, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani e biancheria da letto. Dopo aver utilizzato questi articoli, 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.
- Chiedete a tutte le persone che entrano nella vostra stanza e tengono una distanza di meno di 2 metri di indossare una mascherina igienica.
- Fatevi portare a casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti essenziali, come i medicinali (durante i 5 giorni di auto-quarantena di tutti i componenti della vostra economia domestica).

### **Lavaggio delle mani<sup>1</sup>**

- Voi e le persone che vivono con voi devono lavarsi le mani regolarmente 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 prima e dopo aver preparato i pasti, prima e dopo aver mangiato, dopo aver utilizzato il bagno e in qualsiasi momento, se sembrano sporche.

### **Copritevi la bocca quando tossite o starnutite**

- Copritevi la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando tossite o starnutite.
- I materiali utilizzati per coprirsi la bocca o il naso devono essere gettati o lavati.
- Gettate i fazzoletti usati in una pattumiera apposita situata nella stanza dove soggiornate.

### **Indossate una mascherina igienica**

- Ogni volta che uscite dalla vostra stanza.
- Quando siete in presenza di altre persone, soprattutto se qualcuno entra nella vostra stanza.

### **Utilizzo corretto della mascherina igienica**

- Indossate accuratamente la mascherina igienica in modo da coprire la bocca e il naso e assicurarne l'aderenza per minimizzare gli spazi tra il viso e la mascherina igienica.
- Evitate di toccare la mascherina igienica durante l'uso. Ogni volta che toccate una mascherina igienica usata, per esempio levandola, lavatevi le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante.
- Sostituite la mascherina igienica con una nuova e asciutta non appena quella usata diventa umida (dopo circa 2 ore).
- Non utilizzate più volte mascherine igieniche monouso.
- Gettate immediatamente le mascherine igieniche dopo esserle levate.
- Se non disponibili in casa, le mascherine igieniche possono essere ottenute presso chi vi sta assicurando l'assistenza medica. Fatevele portare a casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio.

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

- I rifiuti contaminati con fluidi corporei (feci, sangue, muco) devono essere gettati in un'apposita pattumiera nella stanza in cui soggiornate prima dello smaltimento con gli altri rifiuti domestici.
- Pulite e disinfettate quotidianamente con un disinfettante domestico comune le superfici toccate come comodini, letti e altri mobili della camera da letto.
- Pulite e disinfettate le superfici del bagno e del WC dopo ogni uso con un disinfettante domestico comune.

### **Consigli ai genitori**

- Se siete genitori ed entrambi siete isolati, i vostri figli dovrebbero essere affidati a persone che non vivono con voi, per esempio dei familiari.
- Se vostro figlio/o deve restare in isolamento, si dovrebbe idealmente designare un familiare o un conoscente che può occuparsene. In pratica, soprattutto se in famiglia ci sono più figli, può essere opportuno tenere in isolamento tutta la famiglia. Riceverete una consulenza personalizzata sulle misure da adottare, in funzione dell'età del bambino e specialmente della sua capacità di restare in una stanza da solo e di indossare la mascherina.

---

<sup>1</sup> [Video](#) per lavarsi le mani correttamente

### **Fine dell'isolamento a domicilio**

- 48 ore dopo la fine dei sintomi, purché siano già passati in tutto almeno 10 giorni dall'inizio dei primi sintomi.

### **Cosa devono fare le persone che vivono con voi nella stessa economia domestica e/o i vostri contatti intimi?**

Per 5 giorni dalla diagnosi del caso confermato devono fare quanto segue:

- Restare a casa (auto-quarantena). Il foglio informativo sull'auto-quarantena lo trovate sul sito internet dell'UFSP <http://www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus>.
- Evitare il contatto con altre persone.
- Sorvegliare il proprio stato di salute e all'insorgere dei primi sintomi mettersi il auto-isolamento. Osservare le stesse raccomandazioni per l'isolamento descritte in questa foglio informativo. Se si fa parte delle persone dei gruppi vulnerabili <sup>2</sup> bisogna immediatamente mettersi in contatto - dapprima per telefono - con un médico appena dovessero comparire i primi sintomi.

### **Alla fine dell'isolamento e dell'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).

---

<sup>2</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.



## 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



Divisione Malattie trasmissibili, 6 marzo 2020

---

## Raccomandazioni per l'uso di mascherine di protezione in relazione all'epidemia di COVID-19

La diffusione a livello mondiale del SARS-CoV-2 ha reso difficile, se non addirittura impossibile, l'acquisto di mascherine di protezione (mascherine igieniche e mascherine FFP2/3 per la protezione delle vie respiratorie). Le mascherine di protezione vanno pertanto impiegate con avvedutezza. La priorità è proteggere il personale sanitario che cura i pazienti e le persone particolarmente a rischio.

L'uso della mascherina igienica è raccomandato per le persone e per le situazioni seguenti:

- Personale sanitario
  - che visita o cura pazienti affetti da sintomi respiratori (tosse e/o febbre) ed è quindi direttamente esposto, compreso chi esegue lo striscio nasofaringeo per il test del SARS-CoV-2,
  - che visita e cura persone particolarmente a rischio e non può mantenere la distanza minima di 2 metri.
- Persone sintomatiche, positive all'esame di laboratorio sull'infezione da SARS-CoV-2,
  - se a casa loro non sono in grado di mantenere una distanza minima di 2 m dalle altre persone,
  - se devono uscire di casa (p. es. visita medica)
- Personale delle farmacie,
  - se deve visitare o vaccinare persone particolarmente a rischio o dispensare loro prestazioni simili.

Raccomandiamo l'uso della mascherina FFP2/3 per le persone e per le situazioni seguenti:

- Personale medico ospedaliero direttamente esposto
  - nell'ambito di attività a elevato rischio di contatto con l'emissione di aerosol (p.es. broncoscopia).

**L'UFSP raccomanda alle persone sane di non indossare mascherine igieniche (mascherine chirurgiche o operatorie) in pubblico.**

Per la popolazione, il provvedimento più importante ed efficace per la protezione individuale e di altre persone dal contagio da agenti patogeni delle vie respiratorie è il rispetto delle regole d'igiene e di comportamento di [«Così ci proteggiamo»](#).

Non vi sono prove scientifiche sufficienti che indossare una mascherina igienica negli spazi pubblici riduca significativamente il rischio di contagiarsi. Al contrario, indossare una mascherina può infondere un falso senso di sicurezza. Questo vale anche per gli agenti di polizia, i doganieri e altre persone che nel loro lavoro non entrano a stretto contatto con persone



o particolarmente a rischio o pazienti.

### **Uso corretto delle mascherine igieniche**

- Indossare accuratamente la mascherina igienica in modo da coprire la bocca e il naso, assicurandone l'aderenza al viso.
- Non toccare più la mascherina dopo averla indossata. Lavarsi sempre le mani dopo aver toccato una mascherina usata (p. es. dopo averla levata) con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante.
- Una mascherina igienica può essere portata per almeno 2-4 ore (massimo 8 ore), anche se è umida.
- Successivamente bisogna sostituirla con una nuova, pulita e asciutta.
- Le mascherine igieniche monouso non devono essere riutilizzate.

Dopo ogni uso, smaltire la mascherina igienica monouso subito dopo averla rimossa.