
COVID-19

INFORMAZIONI UTILI



COVID-19 COSA FARE SE

SONO STATO A CONTATTO CON UN POSITIVO

senza mascherina | a meno di 2 metri | per più di 15 minuti

- Avviso il mio medico
- Resto isolato in casa e proteggo i miei
- Controllo i miei sintomi (febbre, fatica a respirare, stanchezza, tosse, diarrea)
- Chiedo aiuto a parenti e amici, eventualmente al Comune per la spesa e le incombenze urgenti
- Aspetto la fine della quarantena per fare il tampone se non ho sintomi (farlo troppo presto potrebbe risultare falsamente negativo)



COVID-19 COSA FARE SE

HO SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA

- Chiamo il [mio medico](#)
- [Resto in casa](#) e proteggo i miei
- Controllo i [sintomi](#) (febbre, fatica respiratoria, tosse, diarrea)
- [NON vado in pronto soccorso o nell'ambulatorio del mio medico](#) senza averlo chiamato prima e aver concordato con lui il comportamento da tenere



COVID-19 COSA FARE SE

SONO POSITIVO

- Chiamo il **mio medico**
- Resto in **isolamento** e **proteggero** i miei
- Avviso tutte le persone con cui sono venuto in **contatto** stretto nelle ultime 48 ore e preparo una lista
- Se sto bene **NON** devo prendere farmaci
- **Se ho sintomi mi devo attenere alla terapia prescritta dal mio medico** o dai medici dell'USCA e devo contattarli se peggioro.
- La maggior parte dei casi positivi hanno una malattia lieve: **non allarmarti e NON andare in pronto soccorso** senza aver prima parlato con il medico



COVID-19 COSA FARE SE

LE TUE CONDIZIONI PEGGIORANO

febbre molto alta | fatica a respirare | svenimenti

- Chiamo il mio **medico** di base (attiverà una visita del medico USCA o verrà lui stesso)
- Se non lo trovo e ho alcuni dei sintomi (febbre molto alta, non riesco a parlare per la tosse, appena mi alzo mi manca il respiro, sono svenuto) chiamo il **112** e mi attengo alle istruzioni: **NON devo andare in ospedale da solo**



**INDICAZIONI PER L'ISOLAMENTO DI
PERSONE CON INFEZIONE CONFERMATA
DA COVID-19 E PER LA QUARANTENA DI
SOGGETTI IDENTIFICATI COME CONTATTI
STRETTI DI PERSONE CON INFEZIONE
CONFERMATA DA COVID-19**



-
- Rimani a casa e garantisci sempre la reperibilità telefonica.
 - Verifica in autonomia le tue condizioni di salute: misura e annota la temperatura corporea, ogni giorno alle ore 07.00 e alle ore 19.00 e ogni volta che insorgono brividi o sensazioni di calore.
 - Utilizza una stanza separata da altre persone e animali. La stanza va regolarmente arieggiata .
 - Utilizza un bagno separato e dopo l'uso puliscilo e disinfettalo.
 - Limita al massimo i movimenti in altri spazi della casa dove vi siano altre persone e indossa sempre la mascherina.
 - Evita sempre il contatto diretto con le altre persone e mantieni una distanza di almeno un metro.
-



-
- **Non condividere oggetti ad uso personale** (piatti, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani, biancheria). Dopo l'impiego individuale lava accuratamente gli utensili.
 - **Pulisci sempre** e accuratamente tutte le superfici di contatto (tavoli, maniglie delle porte, sanitari, dispositivi elettronici). Dopo la pulizia decontamina le superfici con prodotti a base di cloro (candeggina) oppure con alcool.
 - Ricordati sempre di **ventilare gli ambienti**.
 - La **biancheria** deve essere collocata in un sacco separato e **gestita separatamente** da quella del resto della famiglia. Deve essere **lavata a 60°** per almeno 30 minuti.
 - Lava subito i tessuti visibilmente contaminati
-

-
- **Non ricevere visite** (anche se non hai sintomi) fino all'esaurimento dei 14 giorni di isolamento - quarantena.
 - **Indossa sempre la mascherina** quando ti sposti dalla tua camera e adotta comportamenti per proteggere gli altri conviventi
 - **L'unica eccezione all'isolamento/quarantena è la necessità di cure mediche.** In caso di emergenza e necessità di ambulanza, chiama il 112 e **avvisa** che sei in isolamento/quarantena per Covid-19.

COME RACCOGLIERE E GETTARE I RIFIUTI DOMESTICI



SE SEI POSITIVO O IN QUARANTENA OBBLIGATORIA

- Non differenziare più i rifiuti di casa tua.
- Utilizza 2 o 3 sacchetti resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.
- Tutti i rifiuti (plastica, carta, vetro, umido, indifferenziata) vanno gettati nello stesso contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.
- Indossando dei guanti monouso chiudi bene i sacchetti senza schiacciarli con le mani utilizzando dei lacci di chiusura o del nastro adesivo.
- Una volta chiusi i sacchetti, i guanti utilizzati vanno gettati nei nuovi sacchetti preparati per la raccolta indifferenziata (2 o 3 sacchetti resistenti uno dentro l'altro). Subito dopo lavati le mani.
- Fai smaltire i rifiuti ogni giorno.
- Gli animali da compagnia non devono accedere nel locale in cui sono presenti i sacchetti dei rifiuti.



SE NON SEI POSITIVO AL TAMPONE E NON SEI IN QUARANTENA

- Continua a fare la **raccolta differenziata**.
- Usa **fazzoletti di carta** se sei raffreddato e buttali nella raccolta **indifferenziata**.
- Se hai usato **mascherine e guanti** buttali nella raccolta **indifferenziata**.
- Per i rifiuti indifferenziati usa 2 o 3 sacchetti resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore che usi abitualmente
- **Chiudi bene il sacchetto**
- Smaltisci i rifiuti come faresti con un sacchetto di indifferenziata.



ANIMALI DA COMPAGNIA: CONSIGLI PER UN ACCUDIMENTO SICURO



CONSIGLI PER PRENDERTI CURA DEL BENESSERE E SALUTE DEL TUO ANIMALE DA COMPAGNIA

- Passa del tempo con il tuo animale da compagnia, contribuisce a mantenere te e il tuo animale in salute
- Lavati sempre le mani con acqua e sapone o utilizza un gel a base alcolica, prima e dopo il contatto con il tuo animale e quando pulisci cuccia, lettiera, e scodella del cibo
- Non lavare il tuo animale da compagnia più del solito, se lo fai utilizza esclusivamente saponi neutri o consigliati dal tuo veterinario. Al ritorno dalle passeggiate, puoi pulire mantello, zampe e l'area genito-anale con acqua e sapone neutro o prodotti registrati per uso dermatologico negli animali



SE SOSPETTI DI ESSERE MALATO O SEI MALATO DI COVID-19 O IN QUARANTENA

- Limita i contatti con il tuo animale da compagnia che non deve essere allontanato da casa.
- **Affida le sue cure** ad un altro membro della famiglia.
- Richiedi l'**aiuto di persone esterne** (amici, parenti, volontari) **solo se necessario** e **avvertili** in anticipo **del tuo stato di salute**.
- Se sei l'unica persona che può prendersi cura dell'animale, **usa la mascherina e i guanti**.
- La **lettieria** del tuo animale da compagnia va smaltita con i **rifiuti indifferenziati**.
- **Evita le uscite del tuo gatto** e **limita quelle del tuo cane**, per quanto possibile.



SE AIUTI NELL'ACCUDIMENTO DI ANIMALI DA COMPAGNIA

- **Informati** se l'animale convive con persone con sospetta o confermata COVID-19 ed evita, se puoi, di accedere all'interno dell'abitazione.
- Per il passaggio in **custodia degli animali**, rispetta le distanze di sicurezza, usa i dispositivi di protezione individuale e informati sul loro corretto utilizzo.
- **Evita di portare a passeggio più animali insieme**, a meno che provengano dallo stesso nucleo abitativo.
- Usa sempre il guinzaglio e non lasciare mai gli animali privi di custodia.



ASSICURATI CHE I TUOI ANIMALI SIANO IN SALUTE

- Il benessere dei nostri animali è importante per loro e per noi. In caso di dubbi sulla salute del tuo animale, telefona al tuo veterinario di fiducia e segui le sue indicazioni.
- Cura i tuoi animali soltanto con farmaci prescritti dal tuo veterinario. Non acquistare e non somministrargli farmaci non autorizzati, per proteggerlo da SARS-CoV-2.

