



## Guida all'isolamento domiciliare in caso di malessere (casi sospetti o confermati)

### Chi dovrebbe essere isolato a casa?

L'isolamento domiciliare per le persone che sono sospettate o confermate di avere il nuovo coronavirus COVID-19 è appropriato nelle seguenti circostanze, se:

- stanno abbastanza bene da ricevere assistenza a casa;
- hanno assistenti sanitari adeguati a casa;
- c'è una camera da letto separata dove possono recuperare senza condividere uno spazio immediato con gli altri;
- hanno accesso a cibo e ad altre necessità;
- loro (e chiunque altro viva nella stessa casa) hanno accesso ai dispositivi di protezione individuale raccomandati (almeno guanti e maschera); e
- non convivono con familiari che potrebbero essere a maggior rischio di complicazioni di infezione dal nuovo coronavirus (ad es. persone di età superiore ai 65 anni, bambini piccoli, donne in gravidanza, persone immunocompromesse o che hanno patologie croniche cardiache, polmonari o renali).

Ove possibile, se è necessario recarsi in una certa località per l'isolamento (ad esempio, dall'aeroporto), si consiglia di usare un mezzo di trasporto personale, come un'auto, per ridurre al minimo l'esposizione ad altri. Se devi usare i mezzi pubblici (ad es. taxi, servizi di corse a chiamata, treni, autobus e tram), segui le precauzioni indicate nella guida ai trasporti pubblici sul sito [www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport](http://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport)

Essere isolati a casa significa che le persone devono rimanere a casa. Una persona isolata non può andare a frequentare luoghi pubblici, compresi lavoro, scuola, asilo nido/scuola materna o università. Solo le persone che abitualmente vivono in casa dovrebbero essere in casa. Non ricevere visitatori.

### Devo indossare una mascherina dentro casa mia?

Dovresti indossare una mascherina mentre sei dentro casa quando sono presenti altre persone. Se non puoi indossare una mascherina chirurgica, le persone che vivono con te non dovrebbero stare nella tua stessa stanza e dovrebbero indossare una mascherina se entrano nella tua stanza.

### E le altre persone a casa mia?

Solo i membri della famiglia che sono essenziali per prendersi cura di te dovrebbero rimanere a casa. Altre persone che vivono in casa dovrebbero considerare di stare altrove se possibile. Le persone anziane e quelle con il sistema immunitario compromesso o condizioni di salute croniche dovrebbero stare alla larga. Se condividi la casa con altri, dovresti stare in una stanza diversa da loro, o essere separato il più possibile. Dovresti usare un bagno separato, se disponibile. Evita le aree comuni o condivise e indossa una mascherina chirurgica quando ti sposti attraverso queste aree. Le superfici in aree comuni come maniglie delle porte, rubinetti e banconi dovrebbero

essere pulite quotidianamente con disinfettante domestico o con una soluzione di candeggina diluita (vedi la sezione sulla pulizia di seguito).

## Anche i badanti o i familiari devono essere isolati?

Se sei stato confermato come contagiato, le persone con cui vivi ed altri contatti stretti dovranno essere isolate a casa. Esse saranno contattate dall'unità sanitaria pubblica locale e gli verrà comunicato per quanto tempo devono essere isolate.

Se sei stato sospettato di essere infetto e sei in attesa dei risultati delle analisi, potrebbe essere necessario isolare le persone con cui vivi—anche se non mostrano di avere alcun sintomo. Questo sarà determinato dalla tua unità di salute pubblica locale caso per caso. Verrai contattato e ti verrà comunicato se i membri della tua famiglia ed i contatti stretti devono essere isolati. Se non richiedono l'isolamento e si ammalano, devono contattare la tua unità sanitaria pubblica locale per una valutazione e consigli su cosa fare in seguito. Se hanno difficoltà a respirare o sono gravemente malati ed è un'emergenza, devono immediatamente chiamare il triplo zero (000) ed avvisare il personale dell'ambulanza della cronologia dei loro viaggi/contatti.

## Dove trovo i dati di contatto della mia unità sanitaria pubblica locale?

Se sei stato sospettato o confermato di essere contagiato, l'unità sanitaria pubblica locale dello stato o del territorio dove sei stato messo in isolamento ti fornirà normalmente i suoi dati di contatto. Se non possiedi questi dettagli o se li hai persi, chiama la National Coronavirus Health Information Line (*Linea nazionale d'informazioni sanitarie sul Coronavirus*) al numero 1800 020 080. Ti reindirizzeranno al dipartimento della salute dello stato o del territorio responsabile dell'unità sanitaria pubblica locale. Se hai i dettagli di contatto, riscrivili qui per sicurezza:

Unità sanitaria pubblica locale:

Numero di telefono in orario di lavoro:

Numero di telefono fuori orario:

## Come possiamo prevenire la diffusione del coronavirus?

Praticare una buona igiene della tosse è la miglior difesa contro la maggior parte dei virus. Dovresti:

- lavarti le mani frequentemente con acqua e sapone, prima e dopo i pasti e dopo essere stato al bagno
- copri la tosse, elimina i fazzolettini di carta ed usa disinfettanti per le mani a base di alcol
- e se ti senti male, evita il contatto con gli altri (stai a più di 1,5 m dalla gente).

## Andare fuori

Se vivi in una casa privata, allora va bene andare in giardino o nel cortile. Se vivi in un appartamento, va sempre bene andare in giardino ma dovresti indossare una mascherina per ridurre al minimo il rischio per gli altri. Dovresti muoverti velocemente attraverso qualsiasi area comune e indossare una mascherina. Se hai un balcone ci puoi andare in sicurezza.

## Pulizia

Se altri in casa vogliono pulire la tua stanza, chiedi loro di indossare una mascherina prima di entrare nella stanza. Dovrebbero indossare i guanti durante le pulizie ed usare un detergente disinfettante prima e dopo aver indossato i guanti. Le superfici che vengono toccate regolarmente, come le maniglie delle porte, le aree della cucina e del bagno ed i telefoni devono essere pulite frequentemente con acqua e detergente o un liquido a base di detergente.

## Tenere alto lo spirito durante l'isolamento a casa

Essere in isolamento può essere stressante. Tra i suggerimenti:

- Tieniti in contatto con familiari ed amici per telefono, email o i social;
- Impara di più sul coronavirus e parlane con gli altri. La comprensione del coronavirus ridurrà l'ansia;
- Rassicura i bambini piccoli usando un linguaggio adatto alla loro età;
- Laddove possibile, mantieni le normali routine quotidiane, come mangiare e fare esercizio. L'esercizio fisico è un trattamento provato per lo stress e la depressione;
- Rifletti sulla tua capacità di recupero e su come hai affrontato situazioni difficili in passato. Ricorda che l'isolamento non durerà a lungo.

## Ridurre la noia durante l'isolamento

Essere isolati a casa può causare noia e stress. I suggerimenti includono:

- Concorda con il tuo datore di lavoro di lavorare da casa, se possibile;
- Chiedi alla scuola di tuo figlio di fornire progetti o compiti a casa per posta o email;
- Considera la quarantena un'opportunità per svolgere attività che ti aiutano a rilassarti.

## Dove posso trovare ulteriori informazioni?

Per avere gli ultimi consigli, informazioni e risorse, vai al [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Chiama la National Coronavirus Health Information Line (*Linea nazionale d'informazioni sanitarie sul Coronavirus*) al numero 1800 020 080. Il numero è disponibile 24 ore al giorno, sette giorni alla settimana. Se hai bisogno di servizi d'interpretariato o di traduzione, chiama il numero 131 450.

Il numero telefonico dell'ente di sanità pubblica del tuo stato o territorio si trova al [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Per eventuali preoccupazioni sul tuo stato di salute, parla con tuo medico.