



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Governor

KARYN E. POLITO
Lieutenant Governor

**Informazioni e linee guida
per le persone in isolamento
a causa del COVID-19**

MARYLOU SUDDERS
Secretary

MONICA BHAREL, MD, MPH
Commissioner

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Lei deve rimanere in isolamento (ovvero separarsi) da altre persone perché Le è stata diagnosticata un'infezione confermata da nuovo coronavirus 2019 (COVID-19) o perché ha avuto un'esposizione ad alto rischio al COVID-19 e ne sta mostrando i sintomi.

Il COVID-19 è causato da un virus. Si diffonde attraverso le secrezioni dell'apparato respiratorio (muco e goccioline emesse con tosse e starnuti) di persone infette e può causare malattie gravi come la polmonite (infezione dei polmoni) e, in alcuni rari casi, la morte.

Dovrà rimanere in isolamento finché un'autorità di salute pubblica [il Dipartimento di salute pubblica del Massachusetts (*Massachusetts Department of Public Health*) o l'ente sanitario locale (*Board of Health*)] La autorizzeranno a uscire di casa. Un'autorità di salute pubblica confermerà che può uscire una volta stabilito un basso rischio di infezione per gli altri. Per la maggioranza dei pazienti il periodo di isolamento richiesto è di circa 10 giorni, ma potrebbe durare più a lungo nel caso in cui i sintomi dovessero continuare.

Durante il periodo di isolamento non potrà ricevere visite. Se deve condividere la Sua abitazione con un'altra persona, quest'ultima dovrà mettersi in quarantena. Se nella Sua casa abitano bambini, donne in gravidanza o persone con sistema immunitario compromesso, o affette da malattie croniche che interessano cuore, fegato, polmoni o reni, o di età superiore ai 65 anni, queste persone saranno particolarmente a rischio se vengono a contatto con Lei durante il periodo di isolamento. Se chiunque con cui è a contatto corrisponde a questa descrizione, si rivolga all'ente sanitario locale o al Dipartimento di salute pubblica del Massachusetts, in modo che possano essere prese misure per proteggere queste persone.

L'ente sanitario locale e il Dipartimento di salute pubblica del Massachusetts collaboreranno con Lei per identificare tutte le persone, compreso il Suo nucleo familiare, che si ritiene siano state esposte al contagio e daranno le indicazioni necessarie per la quarantena.

Questo foglio informativo intende spiegarle quello che può *fare* e *non fare* durante l'isolamento. Se dopo aver letto questo documento avesse domande, può chiamare l'ente sanitario locale o il Dipartimento di salute pubblica del Massachusetts, disponibile 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana al numero 617-983-6800.

Mentre è in isolamento, deve seguire queste istruzioni:

1. Non esca di casa se non per cure mediche urgenti. Se deve uscire di casa per cure mediche urgenti, indossi una mascherina di tessuto o di tipo chirurgico. In assenza di mascherina, cerchi di mantenere una distanza di circa due metri (sei piedi) dagli altri; se ciò non fosse possibile, limiti la durata di vicinanza alle persone a un massimo di cinque minuti. Prima di uscire chiami un medico segnalando che ha contratto l'infezione da COVID-19. Per proteggere gli altri, cerchi di usare la Sua automobile o chiami un'ambulanza per raggiungere la struttura sanitaria. **Non prenda assolutamente mezzi di trasporto pubblici, servizi condivisi (ad esempio Uber o Lyft) o taxi.**
2. Se deve stare a contatto con un'altra persona, indossi una mascherina di tessuto o di tipo chirurgico. In assenza di mascherina, cerchi di mantenere una distanza di circa due metri (sei piedi) dagli altri; se ciò non fosse possibile, limiti la durata di vicinanza alle persone a un massimo di cinque minuti.
3. Non riceva visite a casa Sua.
4. Se possibile, nessuno dovrebbe condividere l'abitazione in cui Lei si trova in isolamento.
5. Non condivida la camera da letto o il bagno con nessun altro.
6. Non condivida con gli altri asciugamani, lenzuola o coperte.
7. Lavi la Sua biancheria separatamente da quella degli altri.
8. Non condivida con gli altri posate e stoviglie. Lavi posate e stoviglie normalmente, nella lavastoviglie o a mano, con acqua calda e sapone.
9. Si copra il naso e la bocca quando tossisce o starnutisce e getti il fazzoletto in un contenitore foderato con un sacchetto di plastica. Poi si lavi le mani.
10. Si lavi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Se non sono disponibili acqua e sapone, usi un disinfettante per mani a base alcolica contenente almeno il 60% di alcol.

Chiunque sia venuto a contatto con Lei nel Suo nucleo familiare dovrà:

1. Fare attenzione al proprio stato di salute e tenere sotto controllo:
 - a. Febbre (temperatura oltre i 37,5 gradi C o 100,3 gradi F). La temperatura va misurata al mattino e alla sera.
 - b. Altri sintomi, come tosse, difficoltà a respirare, fiato corto, brividi, rigidità o indolenzimento muscolare, mal di testa o diarrea.
2. Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi ogni volta. Se non sono disponibili acqua e sapone, usare un disinfettante per mani a base alcolica contenente almeno il 60% di alcol.
3. Indossare una mascherina di tessuto o di tipo chirurgico quando sono a stretto contatto con Lei. In assenza di mascherina, cercare di mantenere una distanza di circa due metri (sei piedi) dagli altri; se ciò non fosse possibile, limitare la durata di vicinanza alle persone a un massimo di cinque minuti. Fare attenzione a toccare solo gli elastici o i lacci della mascherina intorno alle orecchie o dietro la testa. Non toccare la parte esterna della mascherina con le mani. Dopo aver tolto la mascherina, lavarsi le mani immediatamente con acqua e sapone.
4. Usare guanti monouso se devono venire a contatto diretto con i Suoi liquidi corporei (saliva/sputo, muco, urina, feci, vomito) o se devono lavare i Suoi panni sporchi. Sfilare i guanti facendo attenzione a non toccarne la superficie esterna, gettarli via e lavarsi le mani con acqua e sapone o un disinfettante a base alcolica.

Se una persona del Suo nucleo familiare mostra uno qualsiasi di questi sintomi, contatti l'ente sanitario locale o il Dipartimento di salute pubblica del Massachusetts ai numeri telefonici indicati in fondo alla pagina.

In caso di necessità di assistenza medica, telefonare al proprio medico prima di andarci di persona specificando che si potrebbe essere stati esposti al COVID-19.

Altri consigli per evitare la diffusione del contagio:

1. Guanti, fazzoletti, mascherine e altri rifiuti vanno gettati all'interno di un sacchetto, che una volta ben chiuso potrà essere messo insieme agli altri rifiuti domestici.
2. I panni sporchi possono essere lavati in una normale lavatrice usando acqua calda e detersivo. È possibile, ma non necessario, adoperare la candeggina. Non scuota i panni sporchi ed eviti che tocchino la pelle o gli indumenti di altre persone.
3. Le superfici di casa da Lei toccate o sporcate dai Suoi liquidi corporei (saliva/sputo, muco, urina, feci, vomito) vanno lavate e disinfettate con un disinfettante per uso domestico, seguendo le indicazioni riportate sull'etichetta. Durante la pulizia vanno indossati i guanti.
4. Il bagno da Lei utilizzato va pulito ogni giorno con un disinfettante per uso domestico, seguendo le indicazioni riportate sull'etichetta. Durante la pulizia vanno indossati i guanti.

Per quanto tempo deve seguire queste istruzioni?

Dovrà rimanere isolato/a per tutto il tempo in cui potrebbe contagiare altre persone. Sarà contattato/a da un'autorità di salute pubblica (il Dipartimento di salute pubblica del Massachusetts o l'ente sanitario locale) che confermerà quando potrà terminare l'isolamento. Per la maggioranza dei pazienti il periodo di isolamento richiesto è di 10 giorni, ma potrebbe durare più a lungo nel caso in cui i sintomi dovessero continuare oppure se dovesse presentarsi una grave malattia che richiede il ricovero in ospedale o in caso di sistema immunitario compromesso.

Ci sono domande?

In caso di dubbi o domande può telefonare al Suo medico, all'ente sanitario locale o al Dipartimento di salute pubblica del Massachusetts.

1. Nome del medico: _____
Numero telefonico: _____

2. Ente sanitario locale (località/città): _____
Persona da contattare e numero telefonico: _____

3. Dipartimento di salute pubblica del Massachusetts: numero telefonico dell'epidemiologo di turno: (617) 983-6800 (7 giorni alla settimana/24 ore al giorno)

Grazie per la preziosa collaborazione nel tutelare la salute e la sicurezza della Sua persona, della Sua famiglia e della Sua comunità.

Comunicazione fornita al paziente in data: _____
Da (nome): _____

È possibile allegare eventuali istruzioni o schede informative aggiuntive.