



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
Governatore

KARYN E. POLITO
Vice Governatore

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

MARYLOU SUDDERS
Segretaria

MONICA BHAREL, MD, MPH
Commissionaria

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

Le è stato imposto di rimanere in quarantena (cioè di appartarsi) da altre persone perché Lei è stato esposto al 2019 Novel (Nuovo) Coronavirus (COVID-19). Se il virus COVID-19 l'ha contagiata, Lei potrebbe diffondere il contagio e far ammalare le persone che le sono vicine.

Il COVID-19 è causato da un virus. Si diffonde attraverso le secrezioni dell'apparato respiratorio (muco e goccioline emesse quando si tossisce o si starnutisce) di persone infette e può causare una malattia grave come la polmonite (infezione dei polmoni) e, in alcuni casi rari, la morte.

Questa comunicazione intende spiegare alle persone *ciò che possono e che non possono* fare mentre sono in quarantena. Se ha domande da fare dopo averla letta, telefoni al Board of Health locale/al Massachusetts Department of Public Health, 24/7, al numero 617-983-6800.

Durante la quarantena, non potrà ricevere visitatori a casa Sua. Le altre persone che vivono nella Sua abitazione potranno continuare a svolgere le loro normali occupazioni a condizione che non stiano a contatto con Lei, come viene descritto qui di seguito e se non siano anch'esse in quarantena. Se Lei risulta positivo al test del COVID-19 e qualcuno viene a contatto con Lei, anche quella persona potrebbe essere messa in quarantena.

Mentre è in quarantena, segua 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, possibilmente di tipo chirurgico, se ne dispone. Chiami il Suo medico prima di uscire e lo informi che Lei è in quarantena perché è stato esposto al 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 pubblici, servizi condivisi (ad esempio Uber o Lyft) o taxi.
2. Se dovrà stare a contatto con altre persone, indossi una mascherina, possibilmente di tipo chirurgico, se ne dispone. Se non ce l'ha, cerchi di mantenere una distanza di sei piedi dagli altri; se non è possibile, limiti il tempo di contatto a un massimo di 5 minuti.
3. Non accolga visitatori a casa Sua.
4. Per quanto possibile, rimanga a sei piedi di distanza dalle altre persone che vivono nella Sua casa. Se fosse assolutamente necessario, si faccia aiutare da una sola persona e non stia a contatto con gli altri che vivono nella Sua casa. Indossi una mascherina, possibilmente di tipo chirurgico, se ne dispone, quando c'è un'altra persona nella stessa stanza. Se non ce l'ha, cerchi di mantenere una distanza di sei piedi dagli altri; se ciò non fosse possibile, limiti il tempo in cui sta a contatto con altri a un massimo di cinque minuti.

5. Se possibile, usi una camera da letto e un bagno separati. Non condivida con gli altri nella Sua casa gli asciugamani, le lenzuola o le coperte. Lavi la Sua biancheria separatamente da quella degli altri che vivono nella Sua casa.
6. Non condivida con altri le suppellettili con le quali mangia e beve. Lavi le suppellettili normalmente, nella lavastoviglie o a mano, con acqua calda e sapone.
7. Si copra il naso e la bocca con un fazzolettino quando tossisce o starnutisce e getti il fazzolettino in un cestino foderato con un sacchetto di plastica. Poi si lavi le mani.
8. Si lavi le mani frequentemente utilizzando acqua e sapone per almeno 20 secondi ogni volta. Se non ha disponibili acqua e sapone, usi una soluzione disinfettante a base di alcol, che contenga almeno il 60% di alcol.

Chiunque venga a contatto con Lei (compresi quelli che vivono nella Sua casa) devono:

1. Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi ogni volta. Se non hanno disponibili acqua e sapone, devono usare una soluzione disinfettante a base di alcol, che contenga almeno il 60% di alcol.
2. Indossare una mascherina quando sono a contatto con Lei, se Lei non sta indossando una mascherina. Fare attenzione a toccare solo le parti della mascherina che vanno attorno alle orecchie o dietro la testa. Non toccare la parte frontale della mascherina. Lavarsi le mani immediatamente dopo essersi tolta la mascherina. Se non ce l'hanno, cercare di mantenere una distanza di sei piedi dagli altri; se ciò non fosse possibile, limitare il tempo in cui stanno a contatto con altri a un massimo di cinque minuti.
3. Usare guanti monouso se devono venire a contatto con i Suoi fluidi corporei (saliva/sputo, muco, urina, feci, vomito) o se devono lavare i Suoi panni sporchi. Rimuovere cautamente i guanti senza toccare la loro parte esterna, gettarli via e lavarsi le mani con acqua e sapone o una soluzione disinfettante a base di alcol.

Chiunque sia venuto a contatto con Lei (compresi quelli che vivono nella Sua casa) deve fare attenzione al proprio stato di salute e tenere sotto controllo:

- La febbre (temperature sopra i 100.3 gradi). La temperatura andrebbe misurata al mattino e alla sera.
- Altri sintomi, come tosse, difficoltà a respirare, respiro affannato, brividi, muscoli induriti o doloranti, mal di testa o diarrea.

Se c'è qualcuno con il quale Lei è venuto a contatto che mostra quei sintomi, contatti il Board of Health locale o il Massachusetts Department of Public Health ai numeri telefonici forniti qui sopra.

Se quelle persone hanno bisogno di cure mediche, devono telefonare al loro medico prima di andarci di persona e dire che sono state esposte al COVID-19.

Se quelle persone **non** presentano i sintomi descritti qui sopra, non devono stare a casa e possono continuare le loro normali attività.

Altri consigli per impedirle di infettare gli altri:

1. I Suoi guanti, fazzolettini, mascherine e altri rifiuti devono essere messi in una busta che va poi chiusa accuratamente e messa insieme alla restante immondizia
2. I Suoi panni sporchi possono essere lavati in una normale lavatrice usando acqua calda e detersivo. La varechina può essere usata ma non è necessaria. Non scuota i suoi panni sporchi ed eviti che tocchino altre persone o i loro indumenti.
3. Le superfici di casa che tocca o che vengono sporcate dai Suoi fluidi corporei (saliva/sputo, muco, urina, feci, vomito) vanno lavate e disinfettate con un disinfettante a uso domestico, seguendo le indicazioni nell'etichetta. Indossi i guanti mentre pulisce quelle superfici.
4. Il Suo bagno va pulito ogni giorno con un disinfettante a uso domestico, seguendo le indicazioni nell'etichetta. Indossi i guanti mentre fa le pulizie.

Per quanto tempo deve seguire queste istruzioni?

Dovrà rimanere isolato per almeno 14 giorni dalla data dell'ultima esposizione al virus. Un'autorità sanitaria pubblica (il MDPH o il Board of Health locale) la contatterà e le dirà quando potrà terminare l'isolamento.

Domande?

Può telefonare al Suo medico, al Board of Health locale o al Massachusetts Department of Public Health per qualsiasi domanda.

1. Dati sul Suo medico

Nome: _____

N° telef.: _____ O

2. Il Suo Board of Health (Località/Città)

Località o Città: _____ O

Persona da contattare: _____

N° telef.: _____ O

3. The Massachusetts Department of Public Health

On-call Epidemiologist

N° telef.: (617) 983-6800 (7 giorni la settimana/24 ore al giorno)

Grazie per aver collaborato attivamente a mantenere se stesso, la Sua famiglia e la Sua comunità sana e sicura.

Data fornita per la quarantena individuale: _____

Fornita da (nome): _____

Ogni altra istruzione specifica può essere scritta qui o allegata con fogli aggiuntivi
(l'aggiunta di altri fogli allegati va segnalata qui):

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for additional instructions or notes. It occupies the central portion of the page.