



# Commonwealth del Massachusetts

Ufficio per la Salute e i Servizi al Pubblico  
Ministero della salute Pubblica  
Ufficio per le Malattie Infettive e le Scienze di Laboratorio  
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  
Commissario

Tel: 617-624-6000  
[www.mass.gov/dph](http://www.mass.gov/dph)

Le è stato ordinato di mettersi in quarantena (cioè isolarsi dagli altri) perché Lei è stato esposto al contatto con il nuovo Coronavirus 2019 (SARS-CoV2) cioè il virus che causa il COVID-19. Se è stato infettato dal COVID-19, potrebbe trasmettere la malattia ad altre persone. Tenga presente che chi ha preso il virus COVID-19 negli ultimi 90 giorni (calcolati da quando sono comparsi i sintomi fino al primo test negativo, se il soggetto è asintomatico), COSI' COME le persone che hanno ricevuto due dosi del vaccino Moderna o Pfizer contro il COVID-19, oppure una singola dose del vaccino Janssen contro il COVID-19, almeno 14 giorni fa ma meno di 90 giorni fa, NON sono soggette alla quarantena dopo essere state a contatto con chi è contagiato.

Il virus si diffonde tramite le secrezioni orali (muco e goccioline di saliva emesse durante colpi di tosse, starnuti e respirazione) da una persona infetta. Molte persone sono state infettate senza che se ne siano nemmeno accorte, ma a volte il virus può causare una malattia grave, come la polmonite (infezione nei polmoni), e in casi rari la morte. La persona infetta può trasmettere il virus ad altri, anche se lei stessa non accusa alcun sintomo.

Questa scheda informativa fornisce informazioni su cosa fare e cosa non fare durante la quarantena. Se, dopo averla letta, ha domande da fare, può chiamare la Sua unità sanitaria locale o il Ministero della Salute del Massachusetts, al 617-983-6800, linea attiva 24 ore al giorno, 7 giorni la settimana.

Durante la quarantena, non può accogliere visitatori a casa. Le altre persone che vivono nella Sua casa possono continuare a svolgere le normali attività ma senza venire a contatto con Lei, come descritto meglio qui di seguito, e a condizione che non siano state identificate come contatti ravvicinati e messe loro stesse in quarantena. Se risulta positivo al test del COVID-19 e qualcuno è venuto in contatto con Lei, probabilmente anche quella persona dovrà mettersi in quarantena.

### Per quanto tempo dura la quarantena?

Il periodo di incubazione possibile del COVID-19 è ancora considerato di 14 giorni, sebbene nella maggior parte dei casi duri meno di 10 giorni<sup>1</sup>. Lei dovrà rispettare una delle seguenti opzioni di quarantena:

<sup>1</sup> In base ai dati osservati e pubblicati e al recente lavoro di modellamento svolto dai Centri per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie, se da un lato i periodi di quarantena abbreviata consentono maggiore adesione al tracciamento dei contagi e alle raccomandazioni per la quarantena, il basso rischio che qualcuno contragga il COVID-19 dopo un periodo abbreviato di quarantena stretta è controbalanciato dai benefici di una ridotta trasmissione del virus dovuta alla maggiore collaborazione.

OPZIONI	CRITERI	MONITORAGGIO ATTIVO	RISCHIO RESIDUO
7 giorni di quarantena stretta	<u>Cessazione all'8° giorno SE:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un test (antigeni PCR o Abbott Binesor) fatto il 5° giorno o successivamente, risulta negativo; E</li> <li>• La persona non ha avuto sintomi fino a quel momento; E</li> <li>• La persona conduce un monitoraggio attivo fino al 14° giorno</li> </ul>	L'individuo deve monitorare attentamente i sintomi e misurare la temperatura corporea una volta al giorno. SE appaiono sintomi anche minimi o se la temperatura corporea raggiunge i 100° F (37,7 °C), deve immediatamente auto-isolarsi, contattare le autorità sanitarie pubbliche che controllano la quarantena e sottoporsi a test.	Probabilità residua di rischio di sviluppare la malattia: circa 5%
10 giorni di quarantena stretta	<u>Cessazione all'11° giorno SE:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona non ha avuto sintomi fino a quel momento; E</li> <li>• La persona conduce un monitoraggio attivo fino al 14° giorno.</li> <li>• Non è necessario il test in questa opzione</li> </ul>		Probabilità residua di rischio di sviluppare la malattia: circa 1%
14 giorni di quarantena stretta	<u>Cessazione al 15° giorno SE:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona ha avvertito QUALCHE sintomo durante la quarantena, ANCHE se il test del COVID-19 era risultato negativo; OPPURE</li> <li>• La persona comunica di non volere o non essere in grado di condurre un monitoraggio attivo.</li> </ul>	Non è richiesto monitoraggio attivo supplementare	Massima riduzione del rischio

**Chi si trova in quarantena deve seguire queste istruzioni:**

1. Non uscire di casa se non per cure mediche urgenti. Se è necessario uscire per cure mediche urgenti, indossare una mascherina, possibilmente di tipo chirurgico, se disponibile. Chiami il Suo medico prima di andare lì, segnalando che si trova in quarantena a causa dell'esposizione a COVID-19. A protezione degli altri, **non usi mezzi di trasporto pubblico, passaggi condivisi (ad esempio Uber o Lyft) o taxi per recarsi dal medico.**
2. Indossi una mascherina, possibilmente di tipo chirurgico (se disponibile), se deve venire a contatto con altre persone. Mantenga una distanza di 6 piedi (2 metri) dagli altri; se ciò non è possibile, limiti il tempo in cui sta a contatto con altri a 5 minuti al massimo o anche meno.
3. Non accolga visitatori a casa.
4. Mantenga una distanza di 6 piedi (2 metri) dagli altri, anche a casa. Se è assolutamente necessario che qualcuno la aiuti, faccia in modo che sia una sola persona e non gli altri

componenti della famiglia. Indossi una mascherina, possibilmente di tipo chirurgico, se disponibile, quando ci sono altre persone nella stessa stanza. Inoltre, cerchi di mantenere una distanza di 6 piedi (2 metri) dagli altri; se ciò non è possibile, limiti il tempo in cui sta a contatto con altri a 5 minuti al massimo o anche meno.

5. Se è possibile, usi una camera da letto e un bagno separati. Non condivida asciugamani o coperte/lenzuola con i Suoi famigliari. Se deve condividere il bagno con altri, si accerti di disinfettare tutte le superfici che ha toccato e dopo ogni tocco.
6. Non condivida piatti, bicchieri e stoviglie. Lavi piatti e stoviglia in lavastoviglie o a mano con acqua calda e sapone.
7. Copra naso e bocca con un fazzolettino ogni volta che tossisce o starnutisce e getti il fazzolettino in un bidone rivestito da una busta di plastica. Poi si lavi le mani.
8. Lavi spesso le mani usando acqua e sapone per almeno 20 secondi ogni volta. Se acqua e sapone non sono disponibili, usi un disinfettante a base d'alcol che contenga almeno il 60% di alcol.

**Tutti quelli con cui deve entrare in contatto (compresi i famigliari) devono:**

1. Lavarsi spesso le mani usando acqua e sapone per almeno 20 secondi ogni volta. Se acqua e sapone non sono disponibili, devono usare un disinfettante a base d'alcol che contenga almeno il 60% di alcol.
9. Indossare una mascherina, possibilmente di tipo chirurgico, se disponibile. Devono fare attenzione a toccare solo le parti della mascherina attorno alle orecchie e dietro la testa. Non devono toccare la parte anteriore. Dovrebbero lavarsi le mani immediatamente dopo essersi tolta la mascherina. Inoltre, dovrebbero cercare di mantenersi ad almeno 6 piedi (2 metri) da Lei; se ciò non è possibile, limitare il tempo in cui stanno a contatto con Lei a 5 minuti al massimo o anche meno.
2. Usare guanti monouso se sono stati a contatto con i suoi fluidi corporei (saliva/sputo, muco, urina, feci, vomito) o se hanno maneggiato la Sua biancheria sporca. Devono togliersi i guanti cautamente toccando solo l'esterno dei guanti, poi cestinarli e lavarsi le mani con acqua e sapone o con un disinfettante a base d'alcol.

**Ogni persona con la quale Lei deve entrare in contatto (compresi i famigliari) deve prestare attenzione alla propria salute e accertarsi di non avere:**

- febbre (temperatura corporea sopra i 100,0°F o 37,7°C). Devono misurarsi la temperatura alla mattina e alla sera.
- Altri sintomi, come tosse, difficoltà respiratoria, fiato corto, brividi, dolori muscolari o in altre parti del corpo, affaticamento, mal di gola, mal di testa, naso chiuso o gocciolante, improvvisa perdita di gusto e olfatto, nausea, vomito o diarrea.

**Se chi è venuto in contatto con Lei mostra uno di questi sintomi, deve [sottoporsi al test](#) e poi rimanere a casa aspettando il risultato.** Se ha bisogno di cure mediche, deve chiamare il suo medico prima di andarci e comunicare che è stato esposto al COVID-19.

**Altri consigli per evitare la diffusione del virus:**

1. I guanti monouso, i fazzolettini, le mascherine e altri rifiuti vanno messi in una busta, che va chiusa bene prima di essere gettata nel bidone della spazzatura domestica.
2. I panni vanno lavati in una normale lavatrice con acqua calda e detersivo. La varechina si può usare, ma non è necessaria. Non scuotere la biancheria sporca.

3. Le superfici che Lei tocca in casa o che vengono sporcate dai Suoi fluidi corporei (saliva/sputo, muco, urina, feci, vomito) vanno lavate e disinfettate con un disinfettante domestico, in base alle istruzioni sul prodotto. Chi pulisce deve indossare i guanti.
4. Il bagno che Lei usa va pulito ogni giorno con disinfettante domestico, in base alle istruzioni sul prodotto. Chi pulisce deve indossare i guanti.

### Domande?

Chiami il Suo medico, la Sua unità sanitaria locale o il Ministero della Salute del Massachusetts per qualsiasi domanda.

1. Il Suo medico

Nome: \_\_\_\_\_  
Num. telef.: \_\_\_\_\_ OR

2. La Sua unità sanitaria locale (Località/Città)

Località o Città: \_\_\_\_\_  
Contatto: \_\_\_\_\_  
Num. Telef.: \_\_\_\_\_ OR

3. Ministero della salute del Massachusetts

Epidemiologo On-call  
Tel.: (617) 983-6800 (7 giorni la settimana/24 ore al giorno)

La ringraziamo per la Sua attiva collaborazione nel mantenere Lei, la Sua famiglia e la Sua comunità, sani e sicuri.

Dati forniti alla seguente persona in quarantena: \_\_\_\_\_  
Forniti da (nome): \_\_\_\_\_

Ogni altra istruzione specifica per Lei può essere scritta qui o allegata sotto forma di fogli aggiuntivi (la presenza di allegati viene segnalata qui):

