



3. Principali misure di prevenzione e di igiene da osservare durante la quarantena

- a) restare al proprio domicilio o residenza con divieto di effettuare spostamenti e viaggi;
- b) rimanere raggiungibile telefonicamente per le attività di sorveglianza;
- c) anche nell'ambito del nucleo convivente, limitare al minimo i contatti con il soggetto quarantenato in particolar modo con bambini, anziani o persone con problemi di salute; evitare abbracci e strette di mano;
- d) le visite di persone che non convivono con il soggetto quarantenato non sono consentite;
- e) eseguire frequentemente l'igiene delle mani utilizzando soluzioni idroalcoliche, soprattutto in occasione di eventuali contatti con altre persone presenti nel domicilio o residenza;
- f) indossare una mascherina facciale (modello chirurgico) se si viene a contatto con gli altri membri della casa e mantenere, in ogni caso, una distanza interpersonale di almeno un metro;
- g) l'igiene respiratoria deve essere praticata da tutti in ogni momento; con il termine "igiene respiratoria" ci si riferisce alla copertura della bocca e del naso durante la tosse o lo starnuto con fazzoletti o usando l'incavo del gomito flesso, seguite dal lavaggio delle mani;
- h) evitare il contatto diretto con i fluidi corporei, in particolare le secrezioni orali o respiratorie e le feci;
- i) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- j) pulire e disinfettare le superfici del bagno e dei servizi igienici almeno una volta al giorno con un normale disinfettante domestico contenente una soluzione di candeggina diluita (1 parte di candeggina e 99 parti di acqua);
- k) pulire vestiti, lenzuola, asciugamani e teli da bagno, ecc. di persone in isolamento usando un normale sapone da bucato e acqua o lavaggio in lavatrice a 60-90 ° C con un comune detergente domestico e asciugare accuratamente;
- l) evitare l'uso promiscuo di bottiglie, bicchieri e stoviglie (si consiglia di non consumare i pasti insieme ai conviventi);
- m) misurare la temperatura corporea due volte al giorno (la mattina e la sera);
- n) in caso di comparsa di sintomi:
 - avvertire immediatamente il medico di medicina generale o il pediatra di libera scelta; in caso di impossibilità contattare altro personale medico della sua ASL o il servizio 118;
 - indossare una mascherina chirurgica e allontanarsi dagli altri conviventi;
 - rimanere nella propria stanza con la porta chiusa garantendo un'adeguata ventilazione naturale, in attesa del trasferimento in ospedale, ove necessario.
