

COSA FARE IN CASO DI...COVID-19

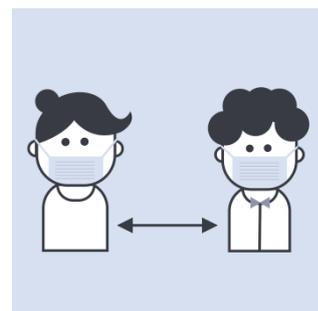
1. Voglio proteggermi da COVID-19 e prevenire il contagio. Cosa devo fare?

La prevenzione è la principale arma per contrastare COVID-19.

- **Non uscire di casa se non ti senti bene** (febbre e/o sintomi respiratori) e contatta telefonicamente il tuo Medico curante.
- Ricordati di mantenere sempre il **distanziamento** interpersonale. **Utilizza la mascherina** a protezione di naso e



bocca. **Lavati spesso le mani** e pratica una corretta igiene respiratoria (es. tossisci e starnutisci sulla piega del gomito, usa solo fazzoletti di carta e gettali dopo l'utilizzo). Non toccarti mai occhi, naso, bocca senza aver prima lavato e igienizzato le mani.



Aera di frequente i locali aprendo le finestre il più possibile e pulisci e disinfetta frequentemente gli ambienti e le superfici con detergenti ordinari e disinfettanti a base di cloro (0.5% di cloro attivo) o alcol (a 70% V/V).

- Ricordati che non è necessario effettuare ulteriori test per COVID-19 su iniziativa personale oltre a quelli prescritti dal Medico o dal Servizio di Igiene e Sanità Pubblica.

2. Ho scoperto di aver avuto un **CONTATTO** con una persona risultata positiva a COVID-19. Sono a rischio?

Per essere a rischio di contagio, devi aver avuto un **CONTATTO STRETTO** con la persona positiva a COVID-19 nel periodo che inizia dalle 48 ore prima dell'insorgenza dei sintomi, se la persona positiva è sintomatica, o della data di esecuzione del tampone, se la persona positiva è asintomatica.

Hai avuto un **CONTATTO STRETTO** se:

- vivi nella stessa casa di un caso COVID-19;



- hai avuto un contatto fisico diretto con un caso COVID-19 (per esempio la stretta di mano);
- hai avuto un contatto diretto non protetto con le secrezioni di un caso COVID-19 (ad esempio toccare a mani nude fazzoletti di carta usati);
- hai avuto un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso COVID-19, a distanza minore di 2 metri per almeno 15 minuti;
- ti sei trovato in un ambiente chiuso (ad esempio aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale) con un caso COVID-19 in assenza di Dispositivi di Protezione Individuali (DPI) idonei;
- sei un operatore sanitario o altra persona che fornisce assistenza diretta ad un caso COVID-19 oppure personale di laboratorio addetto alla manipolazione di campioni di un caso COVID-19 e non hai utilizzato i DPI raccomandati o hai utilizzato DPI non idonei;
- hai viaggiato seduto in treno, aereo o qualsiasi altro mezzo di trasporto entro due posti in qualsiasi direzione rispetto a un caso COVID-19; sono contatti stretti anche i compagni di viaggio e il personale addetto alla sezione dell'aereo/treno dove la persona positiva era seduta.

Il Medico curante o l'Operatore del Servizio di Igiene e Sanità Pubblica, sulla base di valutazioni individuali del rischio, può in ogni caso ritenere che alcune persone, a prescindere dalla durata e dal setting in cui è avvenuto il contatto, abbiano avuto un'esposizione ad alto rischio.

3. Ho scoperto di aver avuto un **CONTATTO STRETTO** con una persona risultata positiva a COVID-19. Cosa devo fare?

- **Isolati in casa e contatta telefonticamente**, appena possibile, il tuo Medico curante per ricevere tutte le informazioni e indicazioni sulla quarantena e su cosa fare.
- **Non dirigerti** all'ambulatorio del tuo Medico e **non** prenotare un test per COVID-19 senza la prescrizione del tuo Medico curante o dell'Operatore del Servizio di Igiene e Sanità Pubblica. È fondamentale che tu rimanga presso la tua abitazione ed eviti qualsiasi contatto con altre persone.
- Attieniti per tutto il periodo di quarantena alle raccomandazioni igienico-comportamentali elencate al punto 11.





- **Se vivi solo** puoi chiedere a parenti, amici, vicini di casa di aiutarti a fare la spesa o per le altre necessità di tutti i giorni o, in alternativa, contatta il Comune e le Associazioni di volontariato. **ATTENZIONE:** chi ti aiuta **NON** deve entrare in casa tua (ad esempio fai appoggiare il sacchetto della spesa all'esterno).

- **Se vivi con altre persone**, rimani nella tua stanza e cerca di stare il più possibile isolato, utilizzando, se a disposizione, un bagno a tuo uso esclusivo. Se sei obbligato ad utilizzare un ambiente in comune (es. bagno, cucina, ecc.) ricorda di farlo in assenza dei tuoi conviventi e fai molta attenzione alla disinfezione degli ambienti e superfici che utilizzi e tocchi.

- Il **tuo Medico curante** ti prescriverà (o effettuerà direttamente) un test antigenico rapido ad inizio quarantena. In caso di negatività a tale test e in presenza di un forte sospetto clinico per sintomatologia severa e/o persistente e/o altamente suggestiva di COVID-19, il Medico potrà ritenere opportuno eseguire anche un test di biologia molecolare o, in alternativa, ripetere il test antigenico rapido a distanza di uno o più giorni.



In ogni caso l'esito negativo del test non esonera dalla quarantena, in quanto potresti aver contratto l'infezione ma essere ancora nel periodo di incubazione (cioè potresti sviluppare la malattia e risultare positivo nei giorni seguenti). Pertanto devi rimanere comunque **isolato** a casa tua, attenendoti alle indicazioni del tuo Medico curante o del Servizio di Igiene e Sanità Pubblica, **fino alla fine del periodo di quarantena previsto** (di 10 giorni dall'ultimo contatto con il caso positivo, effettuando un test antigenico rapido al 10° giorno che deve risultare negativo oppure, in alternativa, di 14 giorni dall'ultimo contatto con il caso positivo senza eseguire un test al termine della quarantena).



- Monitora quotidianamente i sintomi e la temperatura corporea: in caso di insorgenza di sintomi, fai riferimento al tuo Medico curante, che potrà ritenere opportuno eseguire un test per COVID-19.

4. Ho avuto un CONTATTO STRETTO con una persona risultata positiva, ma il test che ho eseguito all'inizio o durante il periodo di quarantena, prescritto dal mio Medico curante, è NEGATIVO. Cosa devo fare?

L'esito negativo del test non ti esonera dalla quarantena, in quanto potresti aver contratto l'infezione ma essere ancora nel periodo di incubazione (cioè potresti sviluppare la malattia e risultare positivo nei giorni seguenti). Pertanto devi rimanere comunque isolato a casa tua, attenendoti alle indicazioni del tuo Medico curante o del Servizio di Igiene e Sanità Pubblica, fino alla fine del periodo di quarantena previsto (di 10 giorni dall'ultimo contatto con il caso positivo, effettuando un test antigenico rapido al 10° giorno che deve risultare negativo oppure, in alternativa, di 14 giorni dall'ultimo contatto con il caso positivo senza eseguire un test al termine della quarantena).

Durante la quarantena monitora quotidianamente i sintomi e la temperatura corporea: in caso di insorgenza di sintomi fai sempre riferimento al tuo Medico curante, che valuterà l'opportunità di prescrivere un test. In caso di negatività a tale test e in presenza di un forte sospetto clinico, per sintomatologia severa e/o persistente e/o altamente suggestiva di COVID-19, il tuo Medico curante potrà ritenere opportuno eseguire un test di biologia molecolare o, in alternativa, ripetere il test antigenico a distanza di uno o più giorni.

5. Ho scoperto di aver avuto un CONTATTO con una persona che a sua volta ha avuto un CONTATTO con un soggetto risultato positivo a COVID-19. Cosa devo fare?



Il CONTATTO STRETTO è SOLO chi ha avuto un CONTATTO CON UN SOGGETTO POSITIVO. Se non hai avuto nessun contatto con la persona positiva ma solo con un soggetto individuato come “contatto stretto” della persona positiva, per te non è prevista la quarantena né l'esecuzione del tampone, fino a che il “contatto stretto” della persona positiva non risulti eventualmente anch'egli positivo. In quel caso diventeresti, infatti, un CONTATTO di

soggetto risultato positivo. Nell'eventualità ciò dovesse accadere, fai riferimento alle indicazioni riportate al punto 3.

[Esempio: Marco è positivo. Franco ha avuto un contatto stretto con Marco. Luca non ha mai visto Marco ma ha avuto un contatto stretto con Franco → Luca non è considerato un contatto e non è sottoposto a tampone e quarantena a meno che Franco non diventi positivo a sua volta.]

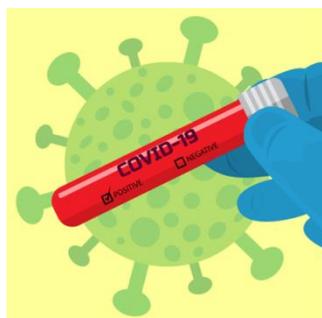
6. Ho iniziato ad avere sintomi simil-influenzali. Cosa devo fare?

Nell'attesa di sentire il tuo Medico curante, cerca di isolarti in casa e limitare al minimo i contatti con altre persone e con i tuoi conviventi. Non recarti direttamente all'ambulatorio del tuo Medico ma contattalo telefonicamente, appena possibile. Il Medico valuterà se ritiene opportuno effettuare accertamenti anche per COVID-19 (test diagnostico) e ti darà tutte le indicazioni su cosa fare.



Non recarti di persona al Pronto Soccorso se non hai sintomi gravi. Attieniti alle indicazioni del tuo Medico curante.

7. Mi hanno comunicato che sono positivo al test per COVID-19. Cosa devo fare?



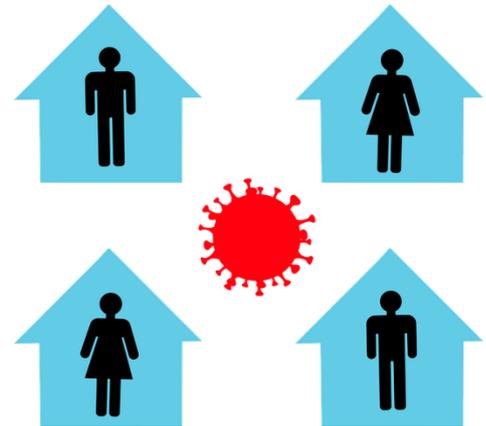
Isolati in casa rispetto ai tuoi conviventi e avvisa telefonicamente il tuo Medico curante il prima possibile o contatta il Servizio di Igiene e Sanità Pubblica della tua Azienda ULSS per ricevere tutte le informazioni su cosa fare. Avvisa SUBITO i tuoi conviventi e comunica loro che devono IMMEDIATAMENTE rientrare a casa, mettersi in quarantena e contattare a loro volta il proprio Medico curante. Avvisa SUBITO anche le persone con cui hai avuto un contatto stretto negli ultimi giorni, già a partire dalle 48 ore precedenti alla data di esecuzione del tuo primo test risultato positivo se sei asintomatico (o dalla data di insorgenza dei primi sintomi se sei sintomatico), e invitalo a contattare il prima possibile il proprio Medico curante per ricevere indicazioni su cosa fare.

- **Sei asintomatico?** Monitora la temperatura corporea due volte al giorno e fai attenzione all'eventuale comparsa di sintomi: in tal caso fai riferimento al tuo Medico curante.
- **Hai sintomi?** Il tuo Medico curante ti dirà eventualmente che farmaci prendere e cosa fare. Attieniti alle sue indicazioni terapeutiche e non prendere iniziative. Il Medico potrebbe ritenere opportuno farti visitare a casa dai Medici "USCA" (Gruppo di Medici dedicato a seguire i pazienti positivi al COVID-19 a domicilio).

Durante il periodo di isolamento domiciliare fiduciario attieniti alle raccomandazioni igienico-comportamentali elencate al punto 11.

- **Se vivi solo** puoi chiedere a parenti, amici, vicini di casa di aiutarti a fare la spesa o per le altre necessità di tutti i giorni o, in alternativa, contatta il Comune e le Associazioni di volontariato. ATTENZIONE: chi ti aiuta NON deve entrare in casa tua (ad esempio fai appoggiare il sacchetto della spesa all'esterno).
- **Se vivi con altre persone**, rimani nella tua stanza e cerca di stare il più possibile isolato, utilizzando, se a disposizione, un bagno a tuo uso esclusivo. Se sei obbligato ad utilizzare un ambiente in comune (es. bagno, cucina, ecc.) ricorda di farlo in assenza dei tuoi conviventi e fai molta attenzione alla disinfezione degli ambienti e superfici che utilizzi e tocchi.

Devi stare in isolamento per almeno 10 giorni, al termine dei quali, se sei asintomatico da almeno 3 giorni (fatta eccezione per assenza di gusto e olfatto che possono perdurare più a lungo), il Medico o il Servizio di Igiene e Sanità Pubblica ti prescriverà un test di biologia molecolare che deve risultare negativo.



Se i sintomi persistono più a lungo, la durata dell'isolamento sarà maggiore; in tal caso il test di biologia molecolare di fine isolamento potrà comunque essere effettuato solo dopo almeno 3 giorni senza sintomi: attieniti alle indicazioni del tuo Medico o del Servizio di Igiene e Sanità Pubblica.

In caso di esito positivo del test di biologia molecolare, l'isolamento proseguirà per altri 7 giorni e poi verrà ripetuto il test.

Nel caso di positività persistente, l'isolamento proseguirà almeno fino al 21° giorno e terminerà solo se sei asintomatico da almeno 7 giorni (fatta eccezione per assenza di gusto e olfatto che possono perdurare più a lungo). Il criterio per il termine dell'isolamento dopo 21 giorni potrà essere modulato dal Servizio di Igiene e Sanità Pubblica dell'Azienda ULSS di riferimento, d'intesa con il tuo Medico curante e/o eventuali altri Specialisti, tenendo conto anche del tuo stato immunitario poiché, ad esempio nei pazienti immunodepressi, il periodo di contagiosità può essere prolungato.

8. Sono positivo a COVID-19 e i miei sintomi stanno peggiorando. Cosa devo fare?

Se hai sintomi gravi (come, ad esempio, difficoltà a respirare) chiama SUBITO il 118.

Se i sintomi stanno peggiorando ma non sono gravi, avvisa il prima possibile il tuo Medico curante per avere indicazioni su cosa fare.

9. Sono un convivente di un soggetto positivo a COVID-19. Quando posso terminare la quarantena?

Se l'isolamento del soggetto positivo e il tuo periodo di quarantena sono svolti nel rigoroso rispetto delle raccomandazioni di cui al punto 11, la tua quarantena ha una



durata di 10 giorni dalla data dell'ultimo contatto con il soggetto positivo e termina alla ricezione dell'esito negativo del test antigenico rapido che hai eseguito al 10° giorno di quarantena oppure, in alternativa, se non hai eseguito il test al 10° giorno, la tua quarantena ha una durata di 14 giorni dalla data dell'ultimo contatto con il soggetto positivo, **in ogni caso indipendentemente dalla eventuale persistenza**

di positività del soggetto positivo.

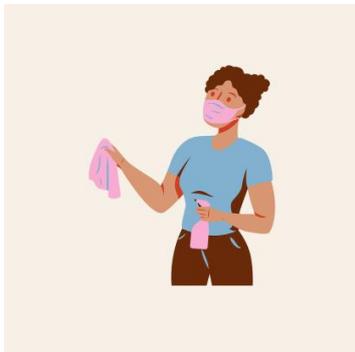
Una volta terminata la loro quarantena, i conviventi negativi di un caso positivo di COVID-19 possono ritornare alla vita di comunità, rispettando le misure igienico-comportamentali valide sempre per la popolazione generale (es. mascherina, lavaggio delle mani, distanziamento sociale) e mantenendo le dovute precauzioni nei confronti del soggetto positivo, che deve rimanere rigorosamente isolato rispetto ai conviventi negativi.

10. Sono un soggetto positivo a COVID-19 e sono risultato negativo al test di biologia molecolare eseguito al termine del periodo di isolamento. Posso ritornare alla normale vita di comunità anche se vivo con un soggetto positivo che, al contrario, non si è ancora negativizzato?

Sì, se l'isolamento del soggetto ancora positivo è svolto nel rigoroso rispetto delle raccomandazioni di cui al punto 11. Si raccomanda in ogni caso di attenersi alle misure igienico-comportamentali valide sempre per la popolazione generale (es. mascherina, lavaggio delle mani, distanziamento sociale) e di mantenere le dovute precauzioni nei confronti del soggetto positivo, che deve rimanere rigorosamente isolato rispetto ai conviventi negativi.

11. Sono a casa in QUARANTENA o ISOLAMENTO. Come devo comportarmi?

1. **È vietato uscire di casa**, eccetto per gli spostamenti previsti per l'eventuale esecuzione del tampone prescritto dal Medico o dall'Operatore del Servizio di Igiene e Sanità Pubblica o per recarsi al Pronto Soccorso, in caso di insorgenza di sintomi gravi (es. difficoltà a respirare).
2. **È vietato ricevere visite** fino al termine del periodo di isolamento e/o quarantena.
3. Devi **monitorare quotidianamente eventuali sintomi** presenti e misurare due volte al giorno la temperatura corporea.
4. Se vivi con altre persone, devi rimanere in una stanza singola e adeguatamente aerata, e dormire da solo/a. Cerca di stare il più possibile isolato, utilizzando, se a disposizione, un bagno a tuo uso esclusivo.
5. Se sei obbligato ad utilizzare un ambiente in comune (es. cucina, bagno) ricorda di farlo in assenza dei tuoi conviventi e indossando una mascherina chirurgica, assicurati che le stanze che utilizzi siano ben ventilate e fai molta attenzione alla disinfezione delle superfici che utilizzi e tocchi con prodotti a base di cloro attivo 0.5% oppure con alcool a 70% V/V.



6. Evita ogni possibile condivisione di oggetti ed utensili di uso comune (es. lenzuola, asciugamani, etc.).
7. Lava la biancheria che utilizzi in lavatrice ad almeno 60° per trenta minuti, usando un comune detersivo, separatamente da quella del resto della famiglia.
8. Se ricevi assistenza, la persona incaricata di assisterti deve indossare una mascherina chirurgica monouso e mantenere, se possibile, una distanza interpersonale di almeno un metro, evitando ogni contatto diretto. Se l'assistenza prevede contatto con secrezioni corporee è necessario l'utilizzo dei guanti monouso.
9. La mascherina chirurgica, gli altri dispositivi di protezione individuale utilizzati da te e da chi ti assiste e i rifiuti prodotti (es. fazzoletti usati) devono essere eliminati in un doppio sacco impermeabile in pattumiera chiusa con apertura a pedale, seguito dal lavaggio delle mani.

12. Se non posso rispettare le raccomandazioni igienico-comportamentali per l'isolamento e/o la quarantena (ad esempio la casa è troppo piccola per mantenere le distanze), come devo comportarmi? E come devono comportarsi i miei conviventi?

Se possibile, identifica dei locali adeguati che permettano un opportuno distanziamento tra il soggetto positivo e i conviventi. Qualora ciò non fosse possibile, cerca di attenerli comunque, nei limiti del possibile, alle raccomandazioni igienico-comportamentali di cui al punto 11.

La Protezione Civile individua, in collaborazione con le Aziende ULSS della Regione del Veneto, delle strutture da dedicare all'isolamento delle persone positive a COVID-19 che non dispongono di un luogo idoneo allo svolgimento del periodo di isolamento. Se ti trovi in questa situazione contatta il Servizio di Igiene e Sanità Pubblica dell'Azienda ULSS territorialmente competente per ricevere informazioni più dettagliate.

13. Se una persona si sottopone al test rapido e risulta positivo e poi si sottopone al test molecolare che conferma la positività, i contatti stretti del positivo si contano dalle 48 ore precedenti il primo o il secondo test?

I provvedimenti di isolamento del soggetto positivo a COVID-19 e di quarantena dei suoi contatti stretti vanno avviati già a partire dalla positività al test antigenico rapido, anche in attesa di conferma con test di biologia molecolare. Pertanto, se il soggetto positivo presenta sintomi, i contatti stretti si contano dalle 48 ore precedenti l'insorgenza dei sintomi; se il soggetto è asintomatico, i contatti stretti si contano dalle 48 ore precedenti la data di esecuzione del primo test effettuato (generalmente test antigenico rapido).