

# COVID-19

# REGOLE UTILI

# DA SEGUIRE IN CASA



IN GENERALE



SE SEI POSITIVO



SE VIVI  
CON UN POSITIVO



SE HAI AVUTO CONTATTI  
CON UN POSITIVO



**SALUTE LAZIO**  
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE**  
**LAZIO**

si ringrazia  
l'Istituto Nazionale Malattie Infettive  
"Lazzaro Spallanzani",  
per la supervisione tecnico-scientifica  
dei contenuti.

SISTEMA SANITARIO REGIONALE



IRCCS  
LAZZARO SPALLANZANI

# **COVID-19**

# **REGOLE UTILI**

# **DA SEGUIRE IN CASA**

---

**HAI FATTO UN TAMPONE ED È RISULTATO  
POSITIVO PER COVID-19?**

**COME BISOGNA COMPORTARSI  
SE IN CASA C'È UNA PERSONA CON SOSPETTA  
O ACCERTATA INFEZIONE?**

**HAI AVUTO CONTATTI STRETTI\*  
CON UN CASO DI COVID-19 ACCERTATO?**


---

**SEGUI QUESTE REGOLE DENTRO LE MURA  
DOMESTICHE PER LA SICUREZZA TUA E DEI  
TUOI CONVIVENTI.**

---

\*Si intende un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso di COVID-19, a distanza minore di 2 metri e di durata superiore a 15 minuti.





**DOPO AVER EFFETTUATO IL TAMPONE  
SI DEVE OBBLIGATORIAMENTE  
RIMANERE PRESSO LA PROPRIA  
ABITAZIONE IN ATTESA DEL RISULTATO  
E RISPETTARE LE REGOLE SU IGIENE  
E DISTANZIAMENTO FISICO,  
EVITANDO ASSOLUTAMENTE  
OGNI CONTATTO DIRETTO  
CON FAMILIARI E ALTRE PERSONE.**



# HAI FATTO UN TAMPONE ED È RISULTATO POSITIVO PER COVID-19?

- Resta in **isolamento a casa** e non uscire a meno che non sia necessario per assistenza medica. Cosa significa restare in isolamento? L'isolamento si riferisce alla separazione delle persone infette contagiose dalle altre persone, per prevenire la diffusione dell'infezione e la contaminazione degli ambienti. Devi, quindi, stare lontano dagli altri familiari, se possibile in una stanza singola ben ventilata, e non devi ricevere visite. Se la tua casa non consente un adeguato isolamento dai conviventi, verifica con il tuo medico curante la possibilità di ricorrere a strutture alberghiere protette.
- **Lava spesso le mani** con acqua e sapone per almeno 30 secondi o utilizza una soluzione alcolica, se il sapone e l'acqua non sono disponibili.
- Comodini e altri mobili della camera da letto vanno **puliti e disinfettati quotidianamente**; servizi igienici e superfici dei bagni devono essere puliti e disinfettati utilizzando un disinfettante domestico o prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5% di cloro attivo oppure con alcol al 70%.
- Chiedi ad amici o familiari che non sono in isolamento di andare a fare la spesa o di svolgere per te altre commissioni.

- Utilizza contenitori con apertura a pedale dotati di doppio sacchetto, posizionati all'interno della tua stanza, per gettare guanti, fazzoletti, mascherine e altri rifiuti.
- **Non differenziare più i rifiuti di casa** tua mentre sei in isolamento: tutti i rifiuti (plastica, vetro, carta, umido, metallo e indifferenziata) vanno gettati nello stesso contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.
- I genitori di bambini piccoli con sospetta o accertata infezione possono cercare sostegno e indicazioni per la cura del piccolo/a, facendo ricorso ai servizi territoriali (Pediatri di Libera Scelta) o chiamando il numero verde 800.118.800.
- Scarica l'app LAZIO DOCTOR per COVID-19 (**LAZIODrCOVID**) e rispondi alle domande richieste; queste informazioni saranno importanti per il tuo medico di fiducia, per monitorare il tuo stato di salute.
- Misura la temperatura corporea almeno 2 volte al giorno e monitora i tuoi sintomi.
- Se i tuoi sintomi peggiorano, chiama il medico di famiglia o il numero verde regionale 800.118.800; in caso di emergenza contatta il 112 (attivo nelle zone con prefisso 06 e 0774) o il 118.

## **SE VIVI CON ALTRE PERSONE (FAMILIARI/CONVIVENTI)**

- Evita i movimenti negli spazi comuni della casa e i contatti con chi vive con te.
- Se non è possibile evitare di condividere degli spazi, tutti i presenti devono **indossare una mascherina** chirurgica e mantenere una distanza di **almeno 2 metri**.
- Assicurati che gli spazi condivisi siano ben ventilati (ad es. tieni le finestre aperte) e che vengano puliti/disinfettati almeno una volta al giorno.
- Utilizza un bagno separato; se non è possibile igienizzalo prima che venga usato da altri.
- Se le tue condizioni lo consentono, è consigliabile che tu provveda personalmente alla pulizia e alla cura dell'ambiente di isolamento.

- Evita di condividere spazi con persone che sono **a più alto rischio** di sviluppare forme gravi di malattia (ad es. persone con età maggiore di 65 anni o persone con altre patologie).
- Se tossisci o starnutisci, copri bocca e naso nella piega del gomito o con un fazzoletto monouso, **mai con la mano**. Se tossisci o starnutisci in un fazzoletto, gettalo in un contenitore per rifiuti rivestito e lavati immediatamente le mani.
- **Non scambiare** mai posate, bicchieri, piatti e asciugamani, telefoni, computer o altri oggetti con chi vive nella tua abitazione.
- Utilizza un sacchetto separato per riporre la biancheria sporca.
- Vestiti, lenzuola e asciugamani che hai utilizzato vanno lavati a 60°/90° con un normale detersivo, separatamente da quelli degli altri conviventi.

## QUANDO PUOI USCIRE DALL'ISOLAMENTO

*Per i casi di COVID-19 accertati che sviluppano sintomi, le attuali indicazioni nazionali raccomandano di attendere la guarigione clinica (cioè la totale assenza di sintomi) e ottenere la conferma di avvenuta guarigione virologica.*

- Le persone sintomatiche risultate positive possono uscire dopo un periodo di isolamento di almeno 10 giorni dalla comparsa dei sintomi, con un tampone molecolare negativo eseguito dopo almeno 3 giorni senza sintomi.
- Le persone asintomatiche risultate positive possono uscire dopo un periodo di isolamento di almeno 10 giorni dall'accertamento della positività, con un **tampone molecolare negativo**.
- Le persone che, pur non presentando più sintomi, continuano a risultare positive al test molecolare, in caso di assenza di sintomatologia da almeno una settimana (fatta eccezione per perdita o diminuzione di gusto/olfatto che possono perdurare anche dopo la guarigione), potranno interrompere l'isolamento **dopo 21 giorni** dalla comparsa dei sintomi, salvo diversa valutazione delle autorità sanitarie.



- Il termine dell'isolamento è disposto dall'autorità sanitaria ovvero dai Servizi di Igiene e Sanità pubblica delle Asl oppure dal medico curante (Medico di medicina generale o pediatra).



## COME COMPORTARSI SE IN CASA C'È UNA PERSONA CON SOSPETTA O ACCERTATA INFEZIONE?

- La persona con infezione accertata **deve stare lontana dagli altri familiari**, se possibile in una stanza singola ben ventilata, e non deve ricevere visite.
- Se la persona con infezione necessita di assistenza, chi l'assiste deve essere in buona salute e non avere malattie che lo mettano a rischio, se contagiato.
- Assicurati che la persona positiva riposi, beva molti liquidi e mangi cibo nutriente.
- I membri della famiglia devono soggiornare in altre stanze; se non puoi evitare di condividere alcuni spazi con la persona positiva, indossa una **mascherina chirurgica** e mantieni una **distanza di almeno 2 metri**. Inoltre, assicurati che gli spazi condivisi siano ben ventilati.
- **Lava le mani frequentemente** con acqua e sapone per almeno 30 secondi. Le mani vanno accuratamente lavate dopo ogni contatto con la persona positiva o con il suo ambiente circostante, prima e dopo aver preparato il cibo, prima e dopo aver mangiato, dopo aver usato il bagno e ogni volta che le mani appaiono sporche.

- Le mani vanno asciugate utilizzando asciugamani di carta usa e getta. Se ciò non è possibile, utilizza asciugamani riservati e sostituiscili quando sono bagnati.
- Se starnutisci o tossisci, copri bocca e naso con il gomito o con un fazzoletto monouso, da gettare poi in un contenitore per rifiuti, e lavati immediatamente le mani.
- Evita il contatto diretto con i fluidi corporei della persona positiva, in particolare le secrezioni orali o respiratorie, feci e urine, utilizzando guanti monouso e, se necessario, proteggi gli occhi.
- La madre con sospetta o accertata infezione che allatta va incoraggiata e sostenuta a **continuare l'allattamento** con alcune accortezze. È necessario praticare l'igiene respiratoria, anche durante la poppata: ad es. starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie e usare la mascherina quando si è vicino al bambino. Inoltre, occorre eseguire **un'igiene accurata delle mani** prima di entrare in stretto contatto con il bambino. Se la madre è troppo malata per allattare o spremere il latte, si può considerare la rilattazione (riprendere l'allattamento dopo un'interruzione).
- Utilizza contenitori con apertura a pedale dotati di doppio sacchetto, posizionati all'interno della stanza della persona positiva, per gettare guanti, fazzoletti, maschere e altri rifiuti.
- Nel caso di isolamento domiciliare **va sospesa la raccolta differenziata** per evitare l'accumulo di materiali potenzialmente pericolosi che, invece, vanno eliminati nel cassonetto dell'indifferenziata.
- **Evita di condividere** con la persona positiva sigarette, bevande, posate, bicchieri, piatti, asciugamani, biancheria da letto, telefoni, computer o altri oggetti.
- Comodini e altri mobili della camera da letto della persona positiva vanno **puliti e disinfettati quotidianamente**; servizi igienici e superfici dei bagni devono essere puliti e disinfettati utilizzando un disinfettante domestico o prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5% di cloro attivo oppure con alcol 70%, indossando i guanti e indumenti protettivi (ad es. un grembiule di plastica).

- **Utilizza la mascherina** se cambi le lenzuola del letto della persona infettata.
- La biancheria della persona infettata va posta in un **sacchetto separato**, indossando i guanti. Non agitare la biancheria sporca ed evita che tocchi la tua pelle e i tuoi indumenti.
- Lava vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. della persona infetta in lavatrice a 60-90°C, usando un normale detersivo oppure a mano con un normale detersivo e acqua, e asciugali accuratamente.
- Se un membro della famiglia mostra i primi sintomi di un'infezione respiratoria acuta (febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie), **chiama il medico di famiglia o il numero verde regionale 800.118.800**; in caso di emergenza contatta il 112 (attivo nelle zone con prefisso 06 e 0774) o il 118.
- Ricorda che chi ha avuto contatti stretti con un caso di COVID-19 accertato (ad es. vive nella stessa casa o ha avuto un contatto faccia a faccia con la persona positiva a distanza minore di 2 metri e per più di 15 minuti) deve osservare un **periodo di quarantena** e consultare il medico in caso di comparsa di sintomi.



# CONVIVI O HAI AVUTO CONTATTI STRETTI CON UN CASO DI COVID-19 ACCERTATO? DEVI OSSERVARE UN PERIODO DI QUARANTENA.

## COS'È LA QUARANTENA?

*Per quarantena si intende la restrizione dei movimenti e la separazione di persone che non sono ammalate, ma che potrebbero essere state esposte a un agente infettivo o a una malattia contagiosa. La quarantena è una misura di sanità pubblica disposta dall'autorità sanitaria ovvero dai Servizi di Igiene e Sanità pubblica delle Asl o disposta dal medico di medicina generale o pediatra di libera scelta.*

## QUALI REGOLE SEGUIRE DURANTE LA QUARANTENA?

- **Non uscire** a meno che non sia strettamente necessario (ad es. per avere assistenza medica); in tal caso indossa una mascherina chirurgica.
- Non andare a scuola, al lavoro o in altre aree pubbliche.

- Non utilizzare i mezzi pubblici (ad es. autobus, metropolitane, taxi).
- Non consentire a chi ti fa visita di **entrare in casa**.
- Chiedi ad amici o familiari che non sono in isolamento/quarantena, di andare a fare la spesa o di svolgere per te altre commissioni.
- Se convivi con altre persone, **osserva sempre il distanziamento** fisico (mantenendo una distanza di almeno 2 metri), in particolare da persone a più alto rischio di complicazioni.
- **Lava le mani frequentemente** con acqua e sapone per almeno 30 secondi o con una soluzione alcolica, in particolare:
  - prima e dopo la preparazione del cibo
  - prima e dopo aver mangiato
  - dopo aver usato il bagno
  - prima e dopo l'uso di una mascherina
  - dopo lo smaltimento dei rifiuti o la manipolazione di biancheria contaminata
- Se starnutisci o tossisci, copri bocca e naso con il gomito o con un fazzoletto, da gettare poi in un contenitore per rifiuti, e lavati immediatamente le mani.
- Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani.
- Pulisci e disinfetta quotidianamente tutte le superfici che vengono toccate spesso, come le maniglie delle porte, i telefoni, le tastiere, i tablet, ecc. Inoltre, pulisci e disinfetta eventuali superfici che potrebbero contenere sangue, feci o liquidi corporei.
- Non scambiare mai oggetti come bevande, posate, bicchieri, piatti, spazzolini da denti, asciugamani, lenzuola, telefoni, computer o altri dispositivi elettronici con chi vive insieme a te.
- **Fai areare le stanze** almeno due/tre volte al giorno e in modo particolare al mattino, aprendo completamente finestre e balconi, nei momenti di minore passaggio dei veicoli.
- Misura la **temperatura corporea** due volte al giorno e fai attenzione ad eventuali sintomi compatibili con COVID-19.

- Evita l'uso di farmaci che riducono la febbre (ad es. paracetamolo) per alcune ore prima di misurare la temperatura.
- **Scarica l'app LAZIO DOCTOR** per Covid-19 (LAZIODrCOVID) e rispondi alle domande richieste: queste informazioni saranno importanti per il tuo medico di fiducia, per monitorare il tuo stato di salute.

*Se dovessero insorgere sintomi: isolati immediatamente (se vivi con altri, rimani in una specifica stanza o in una zona e lontano da altre persone o animali domestici, e utilizza un bagno separato, se possibile) e comunicalo subito al tuo medico.*

## QUANTO DURA LA QUARANTENA?

Come indicato dalla circolare del Ministero della Salute del 12/10/2020, le persone poste in quarantena dall'autorità sanitaria, devono osservare:

- **un periodo di quarantena di 14 giorni dall'ultima esposizione al caso**  
*oppure*
- **un periodo di quarantena di 10 giorni dall'ultima esposizione con un test antigenico o molecolare negativo effettuato il decimo giorno**

Il termine della quarantena è disposto dall'autorità sanitaria ovvero dai Servizi di Igiene e Sanità pubblica delle Asl oppure dal medico curante (Medico di medicina generale o pediatra). Durante la permanenza in quarantena o in isolamento ricorda che:

- I prodotti alimentari e per la pulizia possono essere ordinati online oppure al telefono: chiedi al tuo supermercato se può consegnare la spesa a casa. Sul sito web del tuo Comune puoi trovare l'elenco dei negozi, mercati e supermercati che consegnano la **spesa a domicilio**.
- Molte farmacie consegnano i **medicinali direttamente a casa**; chiedi alla tua farmacia. Acquista una scorta di medicinali per almeno due settimane: così non rimarrai senza, in caso di ritardi nella consegna.

- Non devi andare dal medico per le ricette: puoi **telefonare** o mandargli **una e-mail** e il medico invierà il numero di **ricetta elettronica** (Nre) con una e-mail o un messaggio sul telefonino.
- In caso di necessità, la **Croce Rossa Italiana** può portare a casa gratuitamente farmaci e prodotti alimentari. La Croce Rossa risponde tutti i giorni della settimana, 24 ore su 24, al numero gratuito 800-065510.
- Alcune strutture del Servizio sanitario regionale hanno attivato uno sportello per un **sostegno psicologico**.  
Vai su [www.salutelazio.it/sostegno-psicologico](http://www.salutelazio.it/sostegno-psicologico) per consultare orari e recapiti telefonici.





# IN OGNI CASO, FAI DI TUTTO PER GARANTIRE MAGGIORE PROTEZIONE ALLA TUA FAMIGLIA. PER QUESTA RAGIONE, QUANDO SEI IN CASA:

- **Lava spesso le mani** con acqua e sapone per almeno 30 secondi o utilizza una soluzione alcolica se il sapone e l'acqua non sono disponibili.
- **Non toccare** occhi, naso e bocca con le mani prima di averle lavate.
- **Copri bocca e naso** con il gomito o con un fazzoletto se starnutisci o tossisci.
- Tieni sempre **areate le stanze**.
- **Non scambiare** posate, bicchieri, piatti, asciugamani, telefoni, computer o altri oggetti con chi vive insieme a te.
- A tavola mantieni, per quanto possibile, il **distanziamento fisico**.
- Pulisci tutte le superfici con acqua e sapone e **disinfetta**, se necessario,

con acqua e prodotti a base di cloro o di alcool: per i pavimenti la diluizione deve essere dello 0,1% in cloro attivo, per i servizi la diluizione può essere 0.5%.

- È fortemente raccomandato di **non ricevere a casa** persone diverse dai conviventi, salvo che per esigenze lavorative o situazioni di necessità e urgenza.
- Quando rientri in casa **cambia abito e scarpe**.

*Segui i consigli e le raccomandazioni su [www.salutelazio.it](http://www.salutelazio.it)*

# ALTRE INFORMAZIONI

## QUAL È IL PERIODO DI CONTAGIOSITÀ?

*Studi recenti suggeriscono che un caso può essere contagioso già a partire da 48 ore prima dell'inizio della comparsa dei sintomi, che potrebbero anche passare inosservati, e fino a due settimane dopo l'inizio dei sintomi. La possibile trasmissione asintomatica o pre-sintomatica dell'infezione è una delle maggiori sfide, per contenere la diffusione del COVID-19 e indica la necessità di mettere rapidamente in quarantena i contatti stretti dei casi, per impedire l'ulteriore trasmissione dell'infezione.*

## QUAL È IL PERIODO DI INCUBAZIONE?

*Le più recenti stime suggeriscono che il periodo di incubazione (intervallo di tempo tra esposizione e insorgenza di sintomi clinici) medio sia di 5-6 giorni, ma può variare molto da un caso all'altro.*

## COSA SIGNIFICA “CONTATTO STRETTO”?

- Una persona che **vive nella stessa casa** di un caso di COVID-19.
- Una persona che ha avuto un **contatto fisico diretto** con un caso di COVID-19 (ad es. la stretta di mano).
- Una persona che ha avuto un **contatto diretto non protetto** con le secrezioni di un caso di COVID-19 (ad es. toccare a mani nude fazzoletti di carta usati).

- Una persona che ha avuto un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso di COVID-19, a **distanza minore di 2 metri** e di **durata superiore a 15 minuti**.
- Una persona che si è trovata in un ambiente chiuso (ad es. aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale) con un caso di COVID-19, in assenza di Dpi (Dispositivi di Protezione individuale) idonei.
- Un operatore sanitario o altra persona che fornisce **assistenza diretta** a un caso di COVID-19 o il personale di laboratori o addetto alla manipolazione di campioni di un caso di COVID-19, senza l'impiego dei Dpi raccomandati o mediante l'utilizzo di Dpi non idonei.
- Una persona che ha viaggiato seduta 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 al COVID-19 era seduta.

Tutte le informazioni sui  
comportamenti corretti e sulle  
strutture nelle quali puoi fare  
un tampone sono su

**[www.salutelazio.it](http://www.salutelazio.it)**

---

Per ogni necessità informativa  
chiama il numero verde regionale

**800.118.800**

---

Scarica l'app

**IMMUNI:**

un piccolo gesto  
di grande responsabilità.

---

---