

INDICAZIONI PER L'ISOLAMENTO AL DOMICILIO DI PERSONE CON INFEZIONE CONFERMATA DA COVID-19 PER LA CONTUMACIA/QUARANTENA DI SOGGETTI IDENTIFICATI COME CONTATTI STRETTI DI SOGGETTI POSITIVI PER SARS COV-2

Se hai eseguito il tampone e sei in attesa di conoscerne l'esito, segui queste indicazioni fino a diversa comunicazione del personale sanitario.

Gentilissima/o,

il medico e/o il personale sanitario che ti ha valutato ha stabilito che non è necessario che tu sia ricoverato in ospedale, ma che tu sia posto in isolamento/quarantena a domicilio, dove sarai monitorato e sorvegliato. Il personale del Dipartimento di Prevenzione, ti contatterà telefonicamente per monitorare il tuo stato di salute e fornirti tutte le informazioni necessarie. In caso di comparsa di sintomi, potrà esserti fatto un tampone a fini diagnostici.

Ti raccomandiamo di leggere con attenzione le indicazioni descritte in questo opuscolo.

SEGUIRE SCRUPolosAMENTE LE INDICAZIONI aiuterà a contenere la diffusione dell'infezione, pertanto ti chiediamo di rispettarle sempre e di **RIMANERE A CASA**. Vi è, infatti, il **divieto di spostamenti** e l'obbligo di rimanere raggiungibile per le attività di sorveglianza. Il personale sanitario che ti monitora (sarai contattato regolarmente dagli operatori di sanità pubblica) ti comunicherà quando l'isolamento/quarantena sarà terminato e potrai riprendere le tue attività abituali.

COMPORtAMENTI DA ADOTTARE SEMPRE

- In caso di tosse o starnuti, copri naso e bocca con fazzoletti usa e getta, gettandoli immediatamente nei rifiuti indifferenziati (vedi indicazioni in allegato relative allo smaltimento dei rifiuti) e lavati subito le mani. In caso di impossibilità ad utilizzare i fazzoletti usa e getta, starnutisci/tossisci nell'incavo del gomito (**misure di igiene respiratoria**).
- Evita di toccarti occhi, naso e/o bocca senza prima esserti lavato le mani.
- Lavati frequentemente le mani con acqua e sapone per almeno 30 – 40 secondi oppure con un gel a base di alcool dal 60 al 95% per almeno 20 secondi.
- Lavati sempre le mani con acqua e sapone se sono visibilmente sporche e/o contaminate da secrezioni.

COME RIMANERE A DOMICILIO E GARANTIRE LA REPERIBILITÀ

- **RIMANI** in casa e garantisci sempre la reperibilità telefonica.
- Verifica in autonomia le tue condizioni di salute misurando e annotando la temperatura corporea:
 - **OGNI GIORNO** alle ore 7.00 e alle ore 19.00;
 - Tutte le volte in cui dovessero insorgere brividi o sensazione di calore.
- Verifica l'insorgenza di nuovi sintomi (febbre oltre i 37.5°C, tosse, difficoltà a respirare, diarrea, svenimento, perdita o alterazione di gusto o olfatto) o cambiamenti significativi di sintomi preesistenti.
In questi casi chiama subito il Dipartimento di Prevenzione.
In caso di emergenza e necessità di ambulanza, chiama il 112 ed avvisa che sei in isolamento/quarantena per COVID-19.
- Utilizza **una stanza separata** da altre persone e animali, se possibile.
- Utilizza un bagno separato, se possibile. Dopo l'uso, il bagno va pulito con prodotti a base di cloro alla concentrazione di 0,5 % di cloro attivo (candeggina) oppure con alcol al 70%.
(Attenzione: la candeggina/varechina è disponibile in commercio a diverse concentrazioni. Se è al 5% di contenuto di cloro, la soluzione al 0,5% corrisponde a un litro di candeggina in 9 litri di acqua. Se è al 10% corrisponde a un litro di candeggina in 20 litri di acqua)
- **Limita** al massimo i movimenti in altri spazi della casa dove vi siano altre persone.
- In presenza di altre persone, **indossa la mascherina e mantieni una distanza di almeno un metro e evita ogni contatto diretto** (compresi strette di mano, baci e abbracci).
- Evita sempre il contatto diretto anche con altre persone sottoposte ad isolamento domiciliare o a quarantena.
- **NON** condividere oggetti ad uso personale (piatti, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani, biancheria). Dopo l'impiego individuale, lava accuratamente gli utensili con acqua e sapone.
- Dopo l'utilizzo, **utilizzando sempre i guanti, pulisci accuratamente tutte le superfici di contatto**, ed in particolare: tavoli, maniglie delle porte, sanitari, dispositivi elettronici (telefoni, cellulari, tastiere, tablets...) e tutte le superfici che potrebbero essere state contaminate da sangue, feci, secrezioni corporee. Utilizza un detersivo per la normale pulizia domestica, seguendo le istruzioni sull'etichetta;

dopo la pulizia, decontamina le superfici con prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5 % di cloro attivo oppure con alcol 70%.

- Fai arieggiare regolarmente gli ambienti per garantire un adeguato ricambio d'aria.
- Raccogli la **tua biancheria** in un sacco separato, gestiscila in modo separato da quella del resto della famiglia. Lavala in lavatrice usando comune detersivo a 60° per almeno trenta minuti o a temperature superiori per tempi più brevi.
- Lava subito tutti i tessuti visibilmente contaminati da sangue, feci e secrezioni corporee.
- **NON ricevere visite** (anche se non hai sintomi) fino al termine del periodo di isolamento/quarantena.
- Se sei sintomatico, il divieto di visite è valido fino alla guarigione clinica anche se sono già passati 14 giorni dal contatto.

USCIRE DI CASA PER NECESSITÀ DI ACCESSO A CURE MEDICHE

L'unica eccezione all'isolamento/quarantena è la necessità di cure mediche non differibili. Come già detto, in caso di emergenza e necessità di ambulanza, chiama il 112 ed avvisa che sei in isolamento/quarantena per COVID-19.

L'adesione a questi comportamenti permetterà di proteggere i tuoi cari e tutte le altre persone che altrimenti potrebbero contagiarsi venendo a contatto con te.
Il tuo contributo è fondamentale per il contenimento della diffusione dell'infezione da SARS-CoV-2 e un più efficace contrasto al COVID-19.

NUMERI DI TELEFONO DA CONTATTARE

Per segnalare l'insorgenza di nuovi sintomi (febbre oltre i 37.5°C, tosse, difficoltà a respirare, diarrea, svenimento, perdita o alterazione di gusto o olfatto) o cambiamenti significativi di sintomi preesistenti:

Dipartimento di Prevenzione:

- **Per i distretti Est-Bassa Friulana e Ovest-Bassa Friulana**

da lunedì a venerdì ore 9:00-14:00 tel. 0431/529932, 0432/921835

- **Per i distretti di Tolmezzo, Gemona, San Daniele e Codroipo**

da lunedì a venerdì ore 9:00-16:00 tel. 0432/989513

- **Per i distretti di Cividale, Tarcento e Udine**

da lunedì a venerdì ore 8:30-14:00 tel. 0432/553264

IN CASO DI EMERGENZA CHIAMA IL NUMERO DI EMERGENZA REGIONALE 112:

segnala sempre all'operatore che sei un caso probabile/sospetto/confermato di COVID-19.

SPORTELLO TELEFONICO DI SUPPORTO PSICOLOGICO IN CORSO DI EPIDEMIA DA COVID-19

L'Azienda sanitaria mette a disposizione un servizio per tutti coloro che pensano di trovarsi in difficoltà sul piano emotivo, manifestando un disagio ansioso o depressivo in relazione alle restrizioni collegate all'isolamento/quarantena.

Gli operatori sono disponibili a dare ascolto ai pazienti e ai cittadini e a fornire consigli legati allo stato emotivo.

- **Per i distretti Est-Bassa Friulana e Ovest-Bassa Friulana**

da lunedì a venerdì ore 9:00-15:00 tel. 0432/921919

- **Per i distretti di Tolmezzo, Gemona**

martedì 9:30-13:30, giovedì 13:00-15:30 tel. 366/6551135

da lunedì a venerdì tel. 0432/989222

- **Per i distretti di San Daniele e Codroipo**

da lunedì a venerdì tel. 0432/949454, 0432/909186

- **Per i distretti di Cividale, Tarcento e Udine**

da lunedì a venerdì ore 8:00 -15:00 tel. 0432/553744



nuovo coronavirus

Come raccogliere e gettare i rifiuti domestici

Se sei POSITIVO o in quarantena obbligatoria...

- Non differenziare più i rifiuti di casa tua.
- Utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata, se possibile a pedale.
- Tutti i rifiuti (plastica, vetro, carta, umido, metallo e indifferenziata) vanno gettati nello stesso contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.
- Anche i fazzoletti o i rotoli di carta, le mascherine, i guanti, e i teli monouso vanno gettati nello stesso contenitore per la raccolta indifferenziata.
- Indossando guanti monouso chiudi bene i sacchetti senza schiacciarli con le mani utilizzando dei lacci di chiusura o nastro adesivo.
- Una volta chiusi i sacchetti, i guanti usati vanno gettati nei nuovi sacchetti preparati per la raccolta indifferenziata (due o tre sacchetti possibilmente resistenti, uno dentro l'altro). Subito dopo lavati le mani.
- Fai smaltire i rifiuti ogni giorno come faresti con un sacchetto di indifferenziata.
- Gli animali da compagnia non devono accedere nel locale in cui sono presenti i sacchetti di rifiuti.

Se NON sei positivo al tampone e NON sei in quarantena...

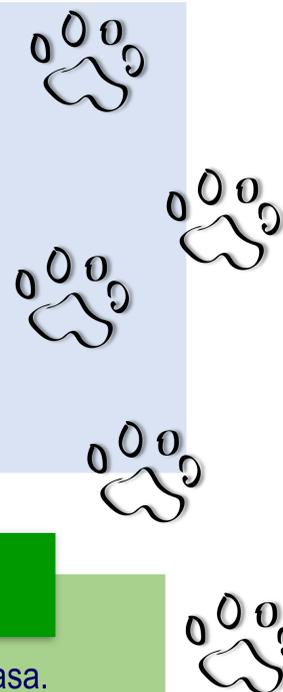
- Continua a fare la raccolta differenziata come hai fatto finora.
- Usa fazzoletti di carta se sei raffreddato e buttalili nella raccolta indifferenziata.
- Se hai usato mascherine e guanti, gettali nella raccolta indifferenziata.
- Per i rifiuti indifferenziati utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore che usi abitualmente.
- Chiudi bene il sacchetto.
- Smaltisci i rifiuti come faresti con un sacchetto di indifferenziata.



Animali da compagnia: consigli per un accudimento sicuro

Consigli per prenderti cura del benessere e salute del tuo animale da compagnia

- Passa del tempo con il tuo animale da compagnia, contribuisce a mantenere te e il tuo animale in salute
- Lavati sempre le mani con acqua e sapone o utilizza un gel a base alcolica, prima e dopo il contatto con il tuo animale e quando pulisci cuccia, lettiera, e scodella del cibo
- Non lavare il tuo animale da compagnia più del solito, se lo fai utilizza esclusivamente saponi neutri o consigliati dal tuo veterinario. Al ritorno dalle passeggiate, puoi pulire mantello, zampe e l'area genito-anale con acqua e sapone neutro o prodotti registrati per uso dermatologico negli animali



Se sospetti di essere malato o sei malato di COVID-19 o in quarantena

- Limita i contatti con il tuo animale da compagnia che non deve essere allontanato da casa. Affida le sue cure ad un altro membro della famiglia.
- Richiedi l'aiuto di persone esterne (amici, parenti, volontari) solo se necessario e avvertili in anticipo del tuo stato di salute
- Se sei l'unica persona che può prendersi cura dell'animale, usa la mascherina e i guanti
- La lettiera del tuo animale da compagnia va smaltita con i rifiuti indifferenziati
- Evita le uscite del tuo gatto e limita quelle del tuo cane, per quanto possibile



Se aiuti nell'accudimento di animali da compagnia

- Informati se l'animale convive con persone con sospetta o confermata COVID-19 ed evita, se puoi, di accedere all'interno dell'abitazione
- Per il passaggio in custodia degli animali, rispetta le distanze di sicurezza, usa i dispositivi di protezione individuale e informati sul loro corretto utilizzo
- Evita di portare a passeggio più animali insieme, a meno che provengano dallo stesso nucleo abitativo. Usa sempre il guinzaglio e non lasciare mai gli animali privi di custodia.

Assicurati che i tuoi animali siano in salute

- Il benessere dei nostri animali è importante per loro e per noi. In caso di dubbi sulla salute del tuo animale, telefona al tuo veterinario di fiducia e segui le sue indicazioni.
- Cura i tuoi animali soltanto con farmaci prescritti dal tuo veterinario. Non acquistare e non somministrargli farmaci non autorizzati, per proteggerlo da SARS-CoV-2.



A cura del Gruppo ISS "Comunicazione Nuovo Coronavirus" • 21 aprile 2020

UDINE
CIVIDALE DEL FRIULI
TARCENTO

Consultorio - 0432553744

dalle ore 8.00 alle ore 15.00

dal lunedì al venerdì.

Attraverso il numero sarà inoltre possibile prendere appuntamento via Skype con un operatore dell'Area Materno Infantile (Psicologi, Assistenti Sociali, Infermiera e Ostetriche)

Le richieste di utenti residenti nei territori di Cividale del Friuli e di Tarcento saranno inoltrate ai consultori di pertinenza.

**AREA MATERNO INFANTILE
DISTRETTO SANITARIO DI UDINE**

0432 553744
consultorio.udine@asufc.sanita.fvg.it



SERVIZIO DI
SUPPORTO A
DISTANZA



0432 55 37 44

consultorio.udine@asufc.sanita.fvg.it

E' attivo un numero telefonico dedicato e postazioni Skype per consulenze psicologiche, sociali e consultoriali inerenti la grave emergenza che stiamo vivendo. In particolare:

- Supporto alle persone in isolamento
- Gestione di stati d'ansia e paure da contaminazione
- Problematiche familiari e relazionali precedenti e nuove acuite dalla vicinanza forzata
- Consulenze ostetriche ginecologiche
- Sportello giovani

In questo momento ci viene chiesto un radicale cambiamento dello stile di vita quotidiano, l'isolamento oppure la quarantena possono generare diverse emozioni.

La paura della contaminazione, il timore per lo stato di salute proprio o per i famigliari può generare stati d'ansia, di angoscia e altre forme di disagio.

Le fasi della vita più normali, la nascita di un figlio, l'innamoramento, la fragilità di salute di un familiare sono gravemente condizionate.

Tutto questo potrebbe non aiutarci più a progettare il futuro lasciandoci la sola alternativa di andare avanti.

Per gestire queste situazioni il Consultorio del Distretto di Udine, ha predisposto un'equipe Sociosanitaria pronta a sostenere le persone in questo frangente.

Le figure professionali coinvolte sono:

- Psicologo
- Assistente Sociale
- Ostetrica
- Infermiera

DISTRETTO DI UDINE

Tel 0432 -553744
consultorio.udine@asufc.sanita.fvg.it