

Se un familiare presenta sintomi riferibili a COVID-19

Chi presenta sintomi di tipo influenzale NON dovrebbe assistere o avere contatti con persone affette da patologie onco-ematologiche. Contattare il proprio medico di riferimento spiegando la situazione.

Il **DISTANZIAMENTO SOCIALE** è assolutamente necessario, il soggetto con sintomi influenzali dovrebbe porsi in quarantena precauzionale. Prendere in considerazione, se possibile, l'opzione di cambiare temporaneamente domicilio facendosi ospitare da altri congiunti. Dovrebbero essere evitati anche i contatti «indiretti» come l'uso dello stesso bagno, delle stesse stoviglie e di oggetti comuni. Per l'assistenza al paziente onco-ematologico dovrebbero essere attivati altri famigliari, che dovrebbero essere diversi da chi assiste il familiare con sintomi influenzali.

Se tutto ciò non è possibile, occorre tenere presente che il soggetto affetto da malattia onco-ematologica è considerato ad altissimo rischio di contrarre il virus COVID-19 e le conseguenze di tale contagio possono essere molto serie.

Pertanto è bene mettere in pratica le norme suggerite di seguito, cercando di realizzare il distanziamento sociale anche all'interno della stessa abitazione, suddividendo gli spazi, le stanze ed organizzando persone ed orari in modo da garantire la mancanza di promiscuità.

Rimanere costantemente in contatto con il medico di riferimento e i Servizi Sanitari per una migliore gestione della situazione.

Occorre fare attenzione al riconoscimento precoce di segni e sintomi, riferibili al nuovo coronavirus, nel paziente onco-ematologico.

I sintomi si presentano generalmente dopo 2-14 giorni dall'esposizione al virus.

I più comuni sono:

- Febbre maggiore di 37,5°
- Tosse
- Stanchezza
- Difficoltà a respirare, fiato corto
- Brividi
- Mal di gola
- Mal di testa
- Dolori muscolari
- Mancanza di olfatto/gusto

PRECAUZIONI GENERALI

Seguire le indicazioni fornite per la popolazione generale dalle Istituzioni Sanitarie.

Utilizzare una mascherina chirurgica, o meglio una mascherina FFP (2 o 3), **SENZA VALVOLA**, quando ci si trova nella stessa stanza del paziente onco-ematologico, lo stesso dovrebbe fare il paziente.

DISTANZIAMENTO SOCIALE

Evitare di tossire o starnutire in presenza del paziente e comunque coprire bocca e naso con fazzoletti monouso, meglio coprire la bocca utilizzando la piega del gomito. Lavare le mani subito dopo. Evitare di toccare naso, occhi e bocca con le mani. Mantenere la distanza di almeno 1 metro (meglio 2). Evitare le strette di mano, abbracci e altri contatti.

ISOLAMENTO DOMICILIARE

La spesa e tutte le altre commissioni dovrebbero essere eseguite da altri famigliari.

Non invitare altre persone a casa al di fuori di chi vi assiste.

LAVAGGIO FREQUENTE DELLE MANI

- Rimuovere monili, braccialetti e anelli
- Con acqua e sapone per 40-60 secondi strofinando bene: spazi fra le dita, dorsi e palmi, unghie, fino ai polsi. Asciugare bene le mani dopo averle lavate.
- Gel alcolico (almeno al 60%), strofinando fino a completa asciugatura delle mani.
- Le mani devono essere lavate sempre:
 - dopo aver soffiato il naso, tossito o starnutito;
 - dopo essere stato a contatto con altre persone;
 - prima e dopo la manipolazione degli alimenti e dei pasti;
 - dopo aver toccato animali;
 - dopo aver utilizzato il bagno;
 - ogni qual volta esse appaiano sporche.

NORME IGIENICHE DOMICILIARI

Se si stanno utilizzando una stanza e un bagno dedicati è bene che ognuno pulisca personalmente gli ambienti con acqua e prodotti per la pulizia della casa. Successivamente disinfettare le superfici con prodotti a base di alcol al 70% o candeggina (ipoclorito di sodio). Utilizzare i guanti durante le operazioni di pulizia e assicurarsi che ci sia una buona ventilazione. Se non si può provvedere alle pulizie in autonomia, esse verranno effettuate da un'altra persona purchè indossi mascherina e guanti.

Le zone comuni della casa dovranno essere pulite da altri. Se il bagno è in comune con altre persone occorre che ognuno lo pulisca dopo ogni utilizzo.

Pulire frequentemente cellulare, tablet o computer, e valutare la possibilità di utilizzare solo cover completamente lavabili. Utilizzare salviette o spray a base di alcol al 70% o candeggina.

Per la pulizia dei vestiti, della biancheria intima e da bagno lavare in lavatrice alla temperatura più alta possibile in base al tipo di tessuto, utilizzando un comune detersivo. È possibile aggiungere anche un prodotto disinfettante. Non è necessario lavare separatamente i propri vestiti da quelli degli altri conviventi. Lavare e disinfettare la cesta della biancheria sporca.

Arieggiare le stanze della casa almeno una volta al giorno, possibilmente aprendo finestre che non si affaccino su strade trafficate, evitando le ore di punta e avendo cura di evitare turbolenze d'aria.

Tutti i rifiuti prodotti da chi è affetto COVID-19 (plastica, vetro carta, umido, metallo e indifferenziata) vanno gettati nel contenitore per la raccolta indifferenziata, utilizzando due o tre sacchetti (uno dentro l'altro). Il paziente onco-ematologico non dovrebbe maneggiare i rifiuti, che devono essere gestiti da altri o dal familiare con sospetto di COVID, avendo cura di lavare sempre le mani dopo averli toccati e dopo aver tolto i guanti. Gli animali domestici non devono venire a contatto con i rifiuti o con i sacchetti chiusi.

PASTI E STOVIGLIE

Se possibile consumare i pasti nella propria stanza o comunque separatamente dagli altri conviventi. Non condividere gli oggetti come bicchieri o posate e utilizzare un tovagliolo di carta. Non condividere stoviglie o tovaglioli con altre persone. Lavare le stoviglie con acqua e sapone subito dopo l'utilizzo o metterle in lavastoviglie.

Lavare sempre accuratamente frutta e verdura, soprattutto se mangiata cruda. I cibi cotti non devono venire a contatto con quelli crudi.

Quando è possibile riprendere ad assistere il proprio congiunto?

In ogni caso, consultate il vostro medico di riferimento!

INDICATIVAMENTE:

In caso di positività accertata tramite tampone naso-faringeo:

- Se non è presente febbre e
- se gli altri sintomi sono in miglioramento e
- si è risultati negativi a 2 tamponi eseguiti a distanza di almeno 24 ore.

Tenuto conto che non in tutte le situazioni vengono eseguiti i tamponi per accertare la guarigione dopo infezione da COVID e che ci sono persone che restano contagiose, in assenza di sintomi, per 50 giorni dall'inizio della sintomatologia, consigliamo di riprendere l'attività di assistenza ai propri cari dopo 50 giorni dal contagio o dalla comparsa dei primi sintomi.

Le informazioni contenute in questo libretto seguono le indicazioni del Ministero della Salute, dell'Istituto Superiore di Sanità e delle fonti scientifiche aggiornate all'attuale situazione di pandemia (Aprile 2020).

Fonti ufficiali:

- Ministero della salute: www.salute.gov.it/nuovocoronavirus
- Istituto Superiore di Sanità: www.iss.it/coronavirus
- Organizzazione mondiale della sanità: www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
- Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov

COVID-19

Indicazioni per il contenimento del contagio nei pazienti Onco-ematologici

Indicazioni per i familiari e per chi assiste pazienti onco-ematologici a domicilio