

## Sintomi e indicazioni d'emergenza

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

I più comuni sono:

- Febbre maggiore di 37,5°
- Tosse
- Difficoltà a respirare (lieve o severa)
- Brividi
- Stanchezza
- Dolori muscolari
- Mal di gola
- Mal di testa
- Mancanza di olfatto/gusto

Alla comparsa di uno o più sintomi è necessario rimanere a casa e mettersi in contatto con il proprio medico curante o con i numeri di riferimento Regionali o Nazionali.

**In caso di comparsa di segni o sintomi come difficoltà respiratoria improvvisa o grave, labbra o viso di colore blastro, dolore o pressione al petto, confusione o difficoltà a rimanere svegli contattare immediatamente il 112 o 118.**

## Misure igienico-sanitarie, raccomandazioni di prevenzione e consigli utili

### PRECAUZIONI GENERALI

Utilizzare una mascherina chirurgica quando ci si trova con altre persone o animali (anche in casa propria). Coprire bocca e naso con fazzoletti monouso quando si starnutisce o tossisce, meglio coprire la bocca utilizzando la piega del gomito. Smaltire nei rifiuti indifferenziati i fazzoletti monouso subito dopo l'utilizzo e lavare le mani. Evitare di toccare naso, occhi e bocca con le mani. Mantenere la distanza di almeno 1 metro (meglio 2) dalle altre persone. Evitare le strette di mano e gli abbracci. Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.

### ISOLAMENTO DOMICILIARE

Alla comparsa di sintomi anche lievi, ma riconducibili al nuovo coronavirus, rimanere a casa. Non utilizzare mezzi pubblici, taxi o sistemi di car-sharing. Mettersi in contatto con il proprio medico e tenere nota della comparsa e dell'evolversi dei sintomi.

### 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.

### CONVIVENZA A DOMICILIO

Se possibile è bene mantenere le distanze, dagli altri componenti della famiglia e dagli animali domestici, utilizzando una stanza e un bagno dedicati. Se questo non è realizzabile utilizzare una mascherina chirurgica quando si soggiorna in zone condivise e pulire il bagno dopo ogni utilizzo. Non invitare amici o parenti a casa.

### NORME IGIENICHE DOMICILIARI

Se si stanno utilizzando una stanza e un bagno dedicati pulire 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 dal paziente (plastica, vetro carta, umido, metallo e indifferenziata) vanno gettati nel contenitore usato per la raccolta indifferenziata, utilizzando due o tre sacchetti (uno dentro l'altro). I sacchetti devono essere chiusi con i lacci di chiusura o con del nastro adesivo, indossando dei guanti monouso (da smaltire subito dopo nei nuovi sacchetti preparati per la spazzatura). Lavare sempre le mani dopo aver toccato i rifiuti 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.

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

## Quando è possibile sospendere l'isolamento domiciliare?

Prima di sospendere l'isolamento domiciliare, 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.

In caso di sintomatologia riconducibile a COVID-19 ma non siano stati effettuati tamponi:

- La febbre è scomparsa da almeno 72 ore senza assunzione di farmaci e
- Gli altri sintomi sono in miglioramento e
- Sono trascorsi almeno 7 giorni dalla comparsa dei primi sintomi

Prima di recarsi in visita dal proprio medico o in ospedale è necessario avvisare telefonicamente della comparsa dei sintomi. Questo aiuterà il personale sanitario a indicare i migliori percorsi e a proteggere se stesso e gli altri pazienti anche mediante l'utilizzo dei carretti Dispositivi di Protezione Individuale.

# COVID-19

Indicazioni per il contenimento del contagio nei pazienti Onco-ematologici

*Cosa fare in caso di diagnosi o sintomi riferibili ad infezione da Coronavirus*