



Consigli per le persone affette da COVID-19 (Coronavirus) nella comunità e per i loro contatti

V1.1. 04/12/2020

(Si prega di notare che questi consigli non riguardano le persone ricoverate in ospedale a causa del COVID-19 o coloro che vivono in un centro di assistenza o in una casa di riposo e a cui è stato diagnosticato il COVID-19. Per i loro contatti, le raccomandazioni restano le stesse)

Il presente volantino ha lo scopo di informare il pubblico sul COVID-19. Il COVID-19 è una nuova malattia causata da un virus chiamato coronavirus. È diffuso in tutte le parti del mondo e certe persone possono esserne colpite in modo molto grave. Il COVID-19 può causare tosse e febbre alta. Può rendere difficoltosa la respirazione e causare la perdita di olfatto o gusto. La maggior parte delle persone affette da COVID-19 avrà sintomi leggeri e non si ammala in modo grave. Alcune persone restano in buono stato di salute e non manifestano neppure i sintomi. Possono anche non rendersi conto di avere il COVID-19.

Tutte le persone affette da COVID-19, tuttavia, anche coloro che non manifestano alcun sintomo, possono contagiare altre persone. Una persona affetta da COVID-19 viene definita un "**caso**". Le persone a contatto stretto con un caso (soprattutto chi vive nella stessa abitazione) sono definite un "**contatto**". I contatti sono a rischio di contagio da COVID-19 e possono contrarre la malattia.

Risorse online tradotte nelle varie lingue - qui troverete supporto e consigli relativi al COVID-19 nella vostra lingua

NASC - Centro per i diritti dei migranti e dei rifugiati

- [Servizio mondiale per il COVID-19](#) (video informativi in diverse lingue)
- [Servizio mondiale per il COVID-19 in Twitter](#)

HSE - Health Service Executive, servizio sanitario pubblico irlandese

[Traduzione di risorse online sul COVID-19](#) (informazioni in diverse lingue)

HPSC - Health Protection Surveillance Centre, Centro per la sorveglianza della salute

- [Traduzione di informazioni e risorse sul COVID-19](#)

Se avete il COVID-19

- Ciò significa che sarete risultati **POSITIVI** al test per il COVID-19
- **Sarà necessario che vi mettiate in isolamento per 10 giorni dal giorno in cui avrete accusato i primi sintomi; per essere sicuri di non essere più contagiosi, è necessario non avere più febbre** gli ultimi 5 giorni di isolamento. Se non accusate alcun sintomo, sarà necessario che vi mettiate in isolamento per 10 giorni dal giorno in cui avete effettuato il test. L'autoisolamento **richiede di stare in casa in una stanza separata ed evitare il contatto con altre persone presenti nell'abitazione.**
- Se una persona entra nella stanza, è necessario mantenere una distanza di 2 metri.
- Indossare una mascherina riduce il rischio di contagio tra persone nella stessa stanza. La mascherina chirurgica è il modello consigliato. Potrete telefonare al vostro farmacista per sapere come procurarvela. Tuttavia, è fondamentale che **NON** usciate da casa per andare a prenderla. Per coprirvi la bocca potete usare anche una mascherina fatta di stoffa. Si sconsiglia l'uso della visiera.
- Se iniziate a peggiorare, chiamate il vostro medico.
- Se state molto male, soprattutto se avete difficoltà respiratorie, telefonate ai servizi di emergenza al 112 o al 999 ed informateli che siete a contatto con una persona affetta da COVID-19.
- Restate in una stanza separata, se possibile con una finestra che si possa aprire.
- Lavatevi spesso le mani con acqua e sapone, o pulitele con un gel mani.
- Copritevi naso e bocca con un fazzoletto quando starnutite o tossite, e poi eliminate il fazzoletto nella spazzatura.
- In mancanza di un fazzoletto, tossite o starnutite nella manica, ad altezza del gomito.
- Non condividete con altri i vostri oggetti personali.
- Non invitate ospiti a casa.
- **L'HSE telefona a chiunque risulti positivo al test per il coronavirus.**
- **L'HSE dà indicazioni sul da farsi.**
- **L'HSE risponderà a tutte le vostre domande.**

Se siete un CONTATTO COVID-19

- Questo implica che siete venuti a **stretto contatto** con una persona affetta da COVID-19

- Sarà necessario limitare i vostri spostamenti, stare a casa ed evitare il più possibile il contatto con altre persone per 14 giorni a partire dall'ultima volta in cui siete stati a contatto con la persona affetta da COVID-19.
- Organizzeremo per voi un test COVID-19. Sarà necessario che **limitiate gli spostamenti per tutti i 14 giorni anche nel caso in cui il test sia negativo**. Vi contatteremo noi per comunicarvi il da farsi.
- Un risultato negativo del test NON SIGNIFICA che possiate interrompere l'isolamento di 14 giorni. Il COVID-19 infatti può richiedere un'incubazione fino a 14 giorni, pertanto potreste ancora sviluppare la malattia nell'arco di questo periodo.
- Lavatevi spesso le mani con acqua e sapone, o pulitele con un gel mani.
- Copritevi naso e bocca con un fazzoletto quando starnutite o tossite.
- In mancanza di un fazzoletto, tossite o starnutite nella manica, ad altezza del gomito.
- Fate attenzione all'insorgenza di uno di questi sintomi:
 - Tosse
 - Fiato corto/ Difficoltà respiratorie
 - Febbre alta (da 38⁰C in su)
 - Perdita di gusto
 - Perdita di olfatto
 - Altri sintomi più leggeri come mal di testa, stanchezza o dolori muscolari
- Se iniziate a sentirvi male, mettetevi in una stanza separata e auto-isolatevi. Chiamate immediatamente il vostro medico spiegando che siete un contatto stretto di un caso positivo di COVID-19. Il vostro medico vi indicherà cosa fare.
- Se state molto male, soprattutto se avete difficoltà respiratorie, chiamate i servizi di emergenza al 112 o 999. Comunicate loro che siete stati identificati come contatto stretto di un caso positivo di COVID-19.