

Allegato2

VADEMECUM PER LA PERMANENZA FIDUCIARIA DOMICILIARE

Se sei in "quarantena" questo significa che devi permanere in casa per 14 giorni rimanendo raggiungibile per le attività di sorveglianza.

Alcune precauzioni da seguire durante la permanenza presso il domicilio:

- 1) utilizza una stanza dedicata, eliminando il contatto con persone e animali che abitano in casa. Se disponibile usa un bagno separato o in alternativa sanificare e areare il bagno dopo ogni utilizzo. Evita di ricevere persone a casa.
- 2) se vieni a contatto con gli altri membri della casa **indossa una mascherina chirurgica**.
I bambini sotto i 6 anni di età e le persone con difficoltà respiratorie non utilizzano le mascherine: in questi casi le mascherine devono essere utilizzati dai contatti stretti.
- 3) usa i fazzolettini usa e getta per soffiarti il naso, tossire o espettorare ed eliminali in un sacchetto a parte e poi **butta il sacchetto nel cestino dotato a sua volta di sacchetto**.
- 4) **lavati sovente le mani specialmente** dopo che hai tossito e/o starnutito, o sei stato in bagno, oppure hai avuto contatto con rifiuti. Il lavaggio delle mani va fatto con acqua calda e sapone contando almeno fino a 20. Lavarsi le mani elimina il virus. Non toccarti gli occhi e/o il naso e/o la bocca con le mani non lavate o disinfettate con il gel idroalcolico.
- 5) **apri le finestre**. Assicurati che ci sia un buon ricambio d'aria nella tua stanza ed in casa, apri le finestre per 5-10 minuti ogni due ore circa.
- 6) **fai attenzione agli utensili**. Non condividere piatti, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani o biancheria da letto con altre persone o animali domestici in casa. Questi articoli, andranno lavati con acqua e sapone dopo essere stati utilizzati.
- 7) **pulisci ogni giorno le superfici con cui viene a contatto o "high-touch"** utilizzando acqua e comuni detergenti. Per la decontaminazione, si raccomanda l'uso di ipoclorito di sodio 0,1% (candeggina) dopo la pulizia. Per le superfici che possono essere danneggiate dall'ipoclorito di sodio, utilizzare alcol al 70% dopo pulizia con un detergente neutro.
- 8) **rileva la temperatura corporea 2 volte al giorno**
- 9) qualora dovessero comparire sintomi come febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie **non recarti in pronto soccorso, ma telefona al tuo medico di famiglia oppure contatta il 112, e avisaci sempre.**