

RACCOMANDAZIONI DELL'ISPettorato Sanitario Polacco per Pazienti Risultati Positivi al Coronavirus e che si Qualificano a Restare Isolati nella Propria Abitazione

(traduzione di cortesia dall'originale in lingua polacca, pubblicato alla pagina web <https://gis.gov.pl/aktualnosci/zalecenia-pteilchz-konsultanta-krajowego-w-dziedzinie-chorob-zakaznych-i-glownego-inspektora-sanitarnego-dotyczace-postepowania-z-chorymi-zakazonymi-sars-cov-2-ktorzy-nie-wymagaja-hospitalizacji/>)

L'obiettivo è quello di isolare un paziente che, in seguito ad un controllo medico, non si è qualificato al ricovero ospedaliero dovuto allo stato di salute. L'isolamento domiciliare si applica ai pazienti che sono risultati positivi al coronavirus SARS-Cov-02 e non presentano o presentano sintomi leggeri della malattia COVID-19 (ad es. stato febbrile, tosse, mal di gola, indebolimento). Le persone dell'ambiente domestico sono le più esposte al rischio di contrarre infezione. Il virus si trasmette per via aerea tramite colloquio, tosse, starnuti oppure toccando oggetti contaminati. In caso di deterioramento delle condizioni di salute il paziente deve immediatamente chiamare un'ambulanza informando di essere risultato positivo al coronavirus e di trovarsi in isolamento domiciliare. Potrebbero segnalare un deterioramento: febbre persistente superiore a 39 gradi, dispnea, dolore al petto, sanguinamento dal naso, emorragie cutanee.

DURANTE L'ISOLAMENTO DOMICILIARE DEVI RISPETTARE LE SEGUENTI RACCOMANDAZIONI:

1. misura la temperatura due volte al giorno, assumi almeno 1,5 l. d'acqua, mangia 3-4 cibi leggeri
2. rimani tutto il giorno nella stessa stanza in cui non abitano/non soggiornano altre persone
3. cerca di usare telefono o computer per comunicare con gli altri riducendo al minimo il rischio di contatto diretto
4. altri membri del nucleo familiare / coinquilini devono mantenere almeno 2 metri di distanza da te
5. è vietato il contatto con animali domestici - potrebbero trasferire a persone sane il virus depositato sulla pelle che avresti toccato
6. ogni persona che entra nella tua stanza deve portare la mascherina che copra la bocca e il naso (mascherina chirurgica o fatta in casa in stoffa o asciugamano)
7. NON portare oggetti fuori dalla stanza in cui rimani isolato
8. NON entrare nelle altre stanze in particolare quando ci si trovano altre persone
9. Se la casa ha un bagno in comune, usalo separatamente, preferibilmente come ultimo, pulisci i dispositivi che hai usato e disinfetta il WC con prodotti ad uso domestico, prima di uscire lavati le mani. Usa solo i tuoi asciugamani e appendili in un posto diverso da quello in cui vengono appesi gli asciugamani degli altri membri del nucleo familiare. Tieni gli oggetti per la toilette nella tua stanza di isolamento
10. Apri spesso la finestra per cambiare l'aria. Se devi uscire dalla tua stanza ad esempio per andare al bagno, metti la mascherina per coprire la bocca e il naso (mascherina chirurgica, fatta in casa in stoffa o asciugamano)
11. Non usare ventilatori, condizionatori o purificatori d'aria
12. Cambia la biancheria da letto e il pigiama ogni due giorni e gli asciugamani ogni giorno
13. Metti la biancheria, gli asciugamani e i vestiti sporchi in un sacco di plastica e quando sarà pieno lascialo fuori dalla porta della tua stanza affinché possano essere lavati da altre persone

14. Butta la spazzatura in un sacco di plastica (chiedi di appendere un sacco vuoto alla maniglia della tua porta) e quando sarà pieno mettilo fuori dalla porta affinché possa essere buttato da qualcuno nei cassonetti della spazzatura
15. Non condividere posate, piatti, tazze, bicchieri
16. Mangia i pasti, bevi l'acqua e assumi le medicine in isolamento, chiedi di portarli alla tua porta
17. Metti i piatti sporchi fuori dalla porta affinché possano essere lavati in lavastoviglie alla temperatura di 60 gradi con detersivo oppure a mano con detersivo e acqua calda. La persona che ha lavato i piatti deve pulirsi le mani con acqua e sapone.

PULIZIA DELLA CASA IN CUI ABITANO UNO (O DUE) PAZIENTI IN ISOLAMENTO DOMESTICO E ALTRE PERSONE SANE

1. disinfettare più volte durante la giornata usando salviettine disinfettanti i seguenti oggetti:
 - maniglie delle porte, piani delle tavole, maniglie del frigorifero/ mobili/ bollitore, accessori del bagno, WC e maniglie per WC, telefoni, tastiere, telecomandi, tablet, comodini, interruttori della luce
 - mentre disinfetti usa guanti in gomma. **NON RIMUOVERE L'ECESSO DEL DISINFETTANTE DALLA SUPERFICIE.**

2. Lavaggio di vestiti e biancheria:

- lava i vestiti del malato separatamente dai vestiti degli altri membri del nucleo familiare
 - scarica i vestiti dal sacco direttamente nella lavatrice senza toccarli
 - lava i vestiti alla massima temperatura consentita al tessuto ma non inferiore a 60 gradi con detersivo per almeno 40 minuti
 - usa vestiti che si possono lavare a 60 gradi
 - disinfetta le mani dopo aver caricato la lavatrice
- Non mandare la roba in lavanderia

3. Smaltimento dei rifiuti

La persona che deve buttare la spazzatura ritira il sacco lasciato fuori dalla porta usando guanti in gomma, lo mette dentro un altro sacco e lo butta nel cassonetto della spazzatura. Toglie e cestina i guanti, lava o disinfetta le mani.

Tutti i membri del nucleo familiare sono sottoposti a quarantena per tutto il periodo dell'isolamento e nei 14 giorni successivi alla guarigione. Le predette persone:

1. non possono uscire di casa/fare la spesa
2. soggiornano nelle stanze diverse da quella in cui rimane isolato il malato o nel proprio giardino senza contatto con altre persone o con il malato
3. Occorre chiedere telefonicamente o per e-mail aiuto dei parenti, amici o servizi sociali; la persona che fornisce i prodotti necessari deve lasciarli fuori dalla porta della tua casa/ appartamento avvisandoti nel modo stabilito per evitare il contatto diretto.