



## COVID-19

### Isolamento domiciliare dei contatti

#### Informazioni a integrazione dell'avviso del Ministero della Salute bavarese del 14 aprile 2021, prot. n. G51s-G8000-2021/505-38

Il Coronavirus SARS-CoV-2 si è propagato con grande rapidità in tutto il mondo. In molti casi, il decorso dell'infezione denominata "COVID-19" è lieve, simile a una forma influenzale con tosse, febbre, cefalea e dolori agli arti o raffreddore, cui non di rado si aggiunge la perdita del gusto o dell'olfatto. Talora i sintomi della malattia sono del tutto assenti ("decorso asintomatico"). In altri casi, invece, il decorso è grave. Determinate fasce di popolazione, e in particolare i soggetti con gravi patologie pregresse e non vaccinati, presentano un maggior rischio di decorso clinico grave. Si tratta di persone che necessitano di particolare protezione. È necessario pertanto prevenire il contagio e interrompere la catena delle infezioni. Il contributo della quarantena e dell'isolamento è in tal senso fondamentale.

#### Obbligo di quarantena

Per le persone conviventi con un malato di COVID-19, è previsto quanto segue:

Ai sensi dell'ordinanza statale, esse hanno l'obbligo di quarantena fintantoché non vi è certezza che non si siano contagiate con il Coronavirus.

L'obbligo di quarantena e tutte le norme comportamentali a esso associate sono contemplati nell'ordinanza generale del Ministero della Salute bavarese in esecuzione della legge sulla protezione contro le infezioni (IfSG), il cui testo è fornito unitamente alle presenti informazioni.

La quarantena per i membri del nucleo familiare termina non prima di 14 giorni dall'insorgenza dei sintomi nel malato di COVID-19 oppure, in caso di decorso asintomatico, 14 giorni dopo il test risultato positivo. Presupposto per la fine della quarantena è l'esito negativo dei test effettuati dagli appartenenti del nucleo familiare. Nei sette giorni successivi alla fine della quarantena è necessario monitorare l'eventuale insorgenza di sintomi e, in tal caso, informare immediatamente l'Ufficio sanitario.

#### Informazioni utili sulle regole di comportamento e igiene

- ▶ **Dove si trascorre il periodo di quarantena?** La quarantena si trascorre solitamente nella propria abitazione, dove alloggia anche il familiare malato di COVID-19. Durante il periodo di quarantena non è consentito allontanarsi dall'abitazione. È consentito tuttavia spostarsi temporaneamente, ma sempre da soli, sul balcone, terrazzo o nel proprio giardino, sempre che questo sia adiacente alla casa e non si tratti di una superficie utilizzata in comune.
- ▶ **Aiuto dall'esterno:** È necessario chiedere aiuto a parenti non conviventi, amici o conoscenti affinché facciano la spesa o sbrighino importanti commissioni. Sull'intero territorio bavarese sono inoltre presenti associazioni di volontariato in grado di offrire supporto. Molte di queste sono reperibili online, ma anche i Comuni e l'Ufficio sanitario locale offrono assistenza telefonica.
- ▶ **Contatti con l'Ufficio sanitario:** Gli operatori del team di tracciamento dei contatti dell'Ufficio sanitario terranno i contatti con le persone in quarantena per accertarsi del loro stato di salute e del rispetto delle misure adottate, nonché per verificare se sia necessario ulteriore aiuto o sostegno.
- ▶ **Monitoraggio della salute:** Ciascun contatto convivente deve misurare la febbre ogni giorno e tenere un diario per documentare il manifestarsi di possibili sintomi. All'inizio, alla fine e se possibile due volte durante il periodo di quarantena, è necessario effettuare un test per COVID-19. L'Ufficio sanitario provvederà alla comunicazione in merito. In caso di esito di test positivo o qualora insorgano sintomi, è necessario contattare immediatamente l'Ufficio sanitario.
- ▶ **Nel caso in cui la persona in quarantena abbia bisogno di assistenza medica,** invitiamo a contattare il medico di famiglia, il servizio di reperibilità della Kassenärztliche Vereinigung Bayern (organizzazione bavarese casse malattia) al numero **116 117** o di rivolgersi alla guardia medica. In tal caso, dovrà segnalare di trovarsi in quarantena. Si prega inoltre di informare l'Ufficio sanitario.

## Qual è il comportamento da tenere in quarantena?

In quarantena è importante tenersi il più possibile lontano dal familiare che ha contratto la COVID-19, in modo da evitare il contagio.

Questo significa in particolare:

▶ **Evitare il più possibile di incontrarsi:**

Limitare i contatti con il malato e tenere una distanza di almeno 1,5 metri. Gli eventuali incontri devono essere il più possibile brevi, e tutti dovranno indossare la mascherina.

▶ È necessario evitare inoltre il contatto con persone non appartenenti al nucleo familiare, tra cui postini, addetti alle consegne, vicini, amici o conoscenti. Ai postini e agli addetti alle consegne si chiederà di deporre la merce in consegna davanti alla porta dell'abitazione.

▶ Il familiare malato deve dormire in una stanza a parte, dove dovrà rimanere, da solo, anche durante il giorno. Gli ambienti in comune, quali la cucina e il bagno, vanno utilizzati a turno, e i pasti non possono essere consumati insieme. Importante: aerare bene tutte le stanze!

▶ **La quarantena mette a dura prova i bambini, pertanto è necessario adattare le regole in base all'età.**

L'Ufficio sanitario offre consulenza alle famiglie su come organizzare la quarantena, affinché genitori e figli trascorrono questo periodo al meglio.

▶ **Pulizia approfondita:** In caso di bagno, WC o cucina utilizzati in comune, è necessario pulire a fondo le superfici di contatto dopo l'uso da parte del familiare malato. Per la pulizia sono sufficienti i comuni detersivi domestici. Ciascun abitante deve utilizzare asciugamani propri, da cambiare e lavare a intervalli regolari. Evitare di scambiarsi oggetti, tra cui stoviglie e capi di abbigliamento.

## Ulteriori informazioni sulla COVID-19:

**Linea diretta governativa per il Coronavirus**  
**089 / 122 220**

**www.bayern.de:** „Coronavirus – auf einen Blick“

**www.stmgp.bayern.de/coronavirus**, pagina informativa del Ministero della Salute bavarese



Il testo dell'ordinanza generale e relative traduzioni nonché spiegazioni e illustrazioni senza barriere sono disponibili sul nostro sito Internet

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#Allgemeinverfuegungen>

## Che cosa devono sapere la famiglia e gli altri conviventi?

▶ **I familiari e altre persone conviventi con il malato di COVID-19 durante il periodo di quarantena devono essere in buona salute e non presentare patologie pregresse.** Durante la quarantena è opportuno tenere lontano i soggetti anziani o che presentino fattori di rischio, tra cui patologie croniche o un sistema immunitario debole.

▶ **Collaborare per evitare altre infezioni:**

È indispensabile che tutte le persone appartenenti al nucleo familiare rispettino le norme igieniche!

▶ **È necessario informare della quarantena i contatti più stretti esterni al nucleo familiare.** Sebbene non debbano mettersi in quarantena, è opportuno che queste persone facciano attenzione a eventuali sintomi e, a partire da quel momento, limitino il più possibile i contatti per le due settimane successive.

## Principali norme igieniche

▶ **Tossire e starnutire con la dovuta attenzione**

Tenersi il più possibile distanti, voltare le spalle alle altre persone e tossire o starnutire nel gomito o in un fazzoletto usa e getta, da riporre a seguire in un sacco per la spazzatura richiudibile.

▶ **Igiene delle mani**

Evitare il contatto con altre persone e le strette di mano. Lavare spesso e bene le mani con acqua e sapone per almeno 20-30 secondi, in particolare

- dopo aver soffiato il naso o avere starnutito o tossito,
- prima di preparare i pasti,
- prima di mangiare,
- dopo aver utilizzato il WC,
- ogni volta che le mani sono visibilmente sporche,
- prima e dopo qualsiasi contatto con altre persone
- e soprattutto dopo essere stati a contatto con una persona malata o il suo ambiente circostante.

Per rimuovere lo sporco invisibile, è possibile utilizzare un disinfettante per mani dermocompatibile a base alcolica. Detto disinfettante deve riportare la dicitura "limitatamente virucida", "limitatamente virucida PLUS", o "virucida".

**Auguri di buona salute!**