



COVID-19: Istruzioni sulla quarantena

Cosa dovete fare se siete stati a stretto contatto con una persona risultata positiva al test del nuovo coronavirus (SARS-CoV-2)

Valide dal 25.06.2020

Siete stati a stretto contatto con una persona con un'infezione da nuovo coronavirus confermata da test di laboratorio. «A stretto contatto» significa che siete stati vicini alla persona infetta per più di 15 minuti (a meno di 1,5 metri di distanza) e senza protezione (mascherina igienica o barriera fisica come pannello in plexiglas). Se questa persona era contagiosa durante il contatto¹, dovete mettervi in quarantena a casa per 10 giorni. Il servizio cantonale competente vi contatterà e vi darà ulteriori informazioni e istruzioni.

Mettendovi in quarantena evitate di trasmettere il virus alle persone della vostra economia domestica e tra la popolazione. Durante questo periodo potreste diventare contagiosi: con la quarantena fornite un contributo importante per proteggere le persone particolarmente a rischio² e rallentare la diffusione del virus.

Le seguenti istruzioni spiegano quali misure di precauzione adottare durante la quarantena per evitare la trasmissione del virus. Tutte le informazioni importanti sul nuovo coronavirus sono disponibili su: www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus.

Isolamento sociale e professionale

- Restate a casa per 10 giorni (a partire dalla data dell'ultimo contatto con la persona contagiosa).
- Evitate qualsiasi contatto con altre persone, salvo quelle che sono anch'esse in quarantena e che vivono nella stessa economia domestica.
- Continuate a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo»: www.ufsp.admin.ch/cosi-ci-proteggiamo.

Se vivete nella stessa economia domestica con la persona malata

- La persona malata deve sistemarsi in una stanza da sola a porte chiuse e consumare i pasti nella propria stanza (v. istruzioni sull'isolamento).
- Tenetevi a 1,5 metri di distanza dalla persona malata se questa deve lasciare la propria stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto.
- Fatevi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, per esempio i medicinali.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Non condividete con altre persone oggetti domestici come stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo avere utilizzato questi oggetti, lavateli in lavastoviglie o accuratamente con acqua e sapone.
- Non condividete con altre persone asciugamani e biancheria da letto. Lavate regolarmente in lavatrice indumenti, biancheria da letto e asciugamani.
- Se possibile, le persone particolarmente a rischio che vivono nella stessa economia domestica dovrebbero essere isolate dalle altre persone durante il periodo di quarantena.

¹ Una persona è contagiosa quando presenta i sintomi e già durante le 48 ore prima dell'insorgenza di tali sintomi.

² Persone con più di 65 anni e adulti affetti da ipertensione arteriosa, diabete, malattie cardiocircolatorie, malattie croniche delle vie respiratorie, cancro, malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario od obesità di grado III (patologica, IMC \geq 40 kg/m²).

Se vivete da soli

- Fatevi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, per esempio i medicinali.

Se vivete nella stessa economia domestica con altre persone, ma non con la persona malata

- Sistematevi in una stanza da soli a porte chiuse e consumate i pasti nella vostra stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto e lasciate la stanza soltanto se necessario.
- Tenetevi a 1,5 metri di distanza dalle altre persone dell'economia domestica quando lasciate la vostra stanza.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Utilizzate un bagno separato. Se non è possibile, pulite gli impianti sanitari utilizzati in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un comune detergente domestico.
- Non condividete con altre persone i vostri oggetti domestici come stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo avere utilizzato questi oggetti, lavateli in lavastoviglie o accuratamente con acqua e sapone.
- Non condividete con altre persone asciugamani e biancheria da letto. Lavate regolarmente in lavatrice indumenti, biancheria da letto e asciugamani.

Se dovete uscire di casa (per una visita medica)

- **Indossate una mascherina igienica**. Se non ne avete a disposizione, mantenete una distanza di almeno 1,5 metri dalle altre persone.
- **Evitate i trasporti pubblici**. Se il vostro stato di salute lo consente, andate in macchina, in bicicletta o a piedi, oppure chiamate un taxi.

Uso corretto della mascherina igienica³

- Prima di indossare la mascherina, lavatevi le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante.
- Indossate accuratamente la mascherina igienica in modo da coprire la bocca e il naso e stringetela per farla aderire bene al viso.
- Non toccate più la mascherina dopo averla indossata. Lavatevi sempre le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante dopo aver toccato una mascherina usata (p. es. dopo averla levata).
- Una mascherina igienica può essere portata per un massimo di 4 ore.
- Una mascherina monouso non può essere riutilizzata.
- Gettate la mascherina igienica monouso subito dopo averla levata.

Sorvegliate il vostro stato di salute

- Osservate il vostro stato di salute: malessere, stanchezza, febbre, sensazione di febbre, tosse, mal di gola, affanno o improvvisa perdita del senso dell'olfatto e/o del gusto possono essere i segnali di un'infezione da nuovo coronavirus.

Se compaiono sintomi

- Mettetevi in isolamento e seguite le apposite istruzioni. Tutte le informazioni necessarie sono disponibili su: www.bag.admin.ch/isolamento-e-quarantena.
- Fate l'[autovalutazione](#) proposta sul sito dell'UFSP e, se del caso, sottoponetevi al test.
- Telefonate immediatamente a un medico. Ditegli che siete stati in quarantena conformemente alle istruzioni del servizio cantonale competente e ora presentate dei sintomi e informatelo se siete una persona particolarmente a rischio.

Contatti sociali durante la quarantena

- Anche se dovete mettervi in quarantena, questo non significa che dovete rinunciare a tutti i vostri contatti sociali: restate in contatto con i vostri familiari e amici tramite telefono, Skype ecc. Parlate con loro di quello che state vivendo, dei vostri pensieri, delle vostre emozioni.

³ Video su come usare correttamente la mascherina igienica: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- Se questo non è possibile o non è sufficiente potete chiamare il 143 («Telefono amico») per parlare delle vostre preoccupazioni, delle vostre paure o dei vostri problemi. A questo numero troverete sempre qualcuno che vi ascolta, gratuitamente e a qualsiasi ora.
- Visitate il sito www.salutepsi.ch per ulteriori informazioni.

Lavatevi le mani⁴

- Voi e le persone che convivono con voi devono lavarsi regolarmente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. In assenza di acqua e sapone, potete usare un apposito disinfettante versando il liquido su tutte le parti e sfregando insieme le mani finché non si sono asciugate. Se le mani sono visibilmente sporche, utilizzate di preferenza acqua e sapone.
- Le mani vanno in particolare lavate prima e dopo aver preparato i pasti, prima e dopo aver mangiato, dopo aver utilizzato il bagno e ogni volta che sono visibilmente sporche.

Fine della quarantena

- Se dopo 10 giorni non avete avuto alcun sintomo, potete di nuovo, in accordo con il servizio cantonale competente, uscire di casa.
- Continuate a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo»: www.ufsp.admin.ch/così-ci-proteggiamo.
- Continuate a sorvegliare il vostro stato di salute. È possibile che i primi sintomi compaiano soltanto più tardi.

Indennità di perdita di guadagno a seguito di provvedimenti presi per combattere il coronavirus

- Trovate informazioni sul [sito](#) dell'Ufficio federale delle assicurazioni sociali UFAS (<https://www.bsv.admin.ch/bsv/it/home.html> > Coronavirus: aiuti per le imprese e i lavoratori dipendenti e indipendenti nell'ambito del primo e del secondo pilastro > Indennità per perdita di guadagno > Domande e risposte > Indennità per le persone messe in quarantena.

⁴ Video su come lavarsi correttamente le mani: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>