



RECOMMENDATIONS FOR HOME ISOLATION FOR CONFIRMED CASES OF COVID-19 OR CLOSE CONTACTS

- 1 Do not leave the house even if asymptomatic; it is possible to go to the garden, as long as it is used only by people in quarantine.
- 2 Take the temperature twice a day (in the morning and in the evening) (the temperature should be taken at least 4 hours after taking antipyretic drugs).
- 3 Reduce the number of visitors to the minimum.
- 4 Use a surgical face mask at any contact with cohabitants or visitors, and keep a distance of at least 1-1.5 meters; cover your nose and mouth when coughing or sneezing, throw away paper tissues immediately after using them, and wash your hands.
- 5 If possible, stay in a single and dedicated room, especially if you are symptomatic
- 6 Air your room or habitual living areas several times a day.
- 7 If possible, use a dedicated bathroom or , alternatively, the bathroom must be properly sanitized after use.
- 8 Have lunch after the other members of the family using your own dishes.
- 9 Wash regularly your hands with soap and water or alcohol-based sanitizer. After washing, dry them with paper towels and put them away or, alternatively, use strictly personal towels keeping them separate.
- 10 Wash sheets, towels, clothes at 90 ° C with normal detergent; if washing at 90 ° C is not possible due to the characteristics of the fabric, add the washing cycle with bleach or sodium hypochlorite-based products
- 11 Clean the rooms and surfaces with a neutral detergent and then with 0.1% sodium hypochlorite solutions or in the case of materials that can be damaged by sodium hypochlorite with 70% ethyl alcohol
- 12 If symptoms get worse with difficulty in breathing, call your doctor or 118



**RACCOMANDAZIONI PER L'ISOLAMENTO DOMICILIARE
PER I CASI CONFERMATI DI COVID-19
O PER I CONTATTI STRETTI**

- 1 Non uscire di casa anche se asintomatici; è possibile andare nel giardino di casa, purché utilizzato solo da chi è in quarantena
- 2 Misurare la temperatura due volte al giorno (mattina e sera) (la temperatura va misurata almeno 4 ore dopo l'assunzione di farmaci antipiretici) Ridurre il numero di visitatori al minimo indispensabile
- 3 Ridurre il numero di visitatori al minimo indispensabile
- 4 Indossare sempre la mascherina (chirurgica) ad ogni contatto con i conviventi o visitatori, e mantenersi ad una distanza di almeno 1-1,5 metri; proteggere naso e bocca in occasione di tosse o starnuti, gettare i fazzoletti di carta subito dopo averli usati e lavarsi le mani
- 5 Soggiornare possibilmente in stanza singola e dedicata soprattutto in presenza di sintomi
- 6 Arieggiare più volte al giorno la stanza o gli ambienti di soggiorno abituale
- 7 Se possibile utilizzare bagno dedicato o, in alternativa, il bagno deve essere adeguatamente igienizzato dopo l'uso
- 8 Pranzare dopo gli altri membri della famiglia utilizzando stoviglie ad uso esclusivamente personale
- 9 Tenere un'accurata igiene delle mani lavandole spesso con acqua e sapone o con detergenti a base alcolica. Per asciugare le mani, dopo il lavaggio, usare asciugamani di carta che devono essere prontamente eliminati o, in alternativa, utilizzare asciugamani strettamente personali tenendoli separati
- 10 Lavare lenzuola, asciugamani, vestiti a 90° C con normale detergente; qualora non sia possibile il lavaggio a 90°C per le caratteristiche del tessuto, aggiungere il ciclo di lavaggio con candeggina o prodotti a base di ipoclorito di sodio
- 11 Eseguire la pulizia degli ambienti e delle superfici con un detergente neutro e successivamente con soluzioni di ipoclorito di sodio allo 0,1% oppure in caso di materiali che possono essere danneggiati dall'ipoclorito di sodio con alcol etilico al 70%
- 12 Se i sintomi si aggravano con difficoltà respiratoria telefonare al medico curante o al 118