

## Per le **persone contagiate** dal virus della COVID-19 e per le **persone esposte**

### Persona contagiata dal virus (o malata):

La **diagnosi di COVID-19** è stata confermata dal personale sanitario.

### Persona esposta (o contatto):

Sei stato **esposto** ossia **in contatto** con una persona contagiata dal virus dalla COVID-19

- mentre era contagiosa, e
- per almeno 15 minuti a una distanza inferiore a 2 metri (6 piedi).

Sei a rischio di sviluppare la malattia.

## COVID-19 - INFORMAZIONI GENERALI

### Cos'è la COVID-19?

La COVID-19 è un'infezione causata da un virus della famiglia coronavirus.

### Quali sono i sintomi della COVID-19?

- Dopo l'esposizione al virus ci possono volere fino a 14 giorni prima che compaiano i sintomi.
- I sintomi principali sono: febbre, tosse, difficoltà respiratoria, perdita del senso del gusto e dell'odorato.
- Tra gli altri possibili sintomi ci sono: mal di gola, nausea, vomito, mal di testa, dolori muscolari, diarrea e forte senso di affaticamento.
- Talvolta i sintomi sono assenti o molto lievi, come per un raffreddamento.
- Possono manifestarsi anche sintomi molto più seri, come per una polmonite.
- In alcuni casi rari la malattia può essere fatale. Il rischio di mortalità è più alto per le persone anziane e per chi ha malattie croniche (come diabete, problemi cardiaci o respiratori) o per le persone immunosopresse (con difese immunitarie ridotte).



### Esiste una cura per la COVID-19?

Al momento non esiste un vaccino per prevenire la COVID-19, né esiste una cura.

## Come si trasmette la COVID-19?

- La COVID-19 viene trasmessa **per via aerea** attraverso le goccioline emesse da una persona infetta quando parla, tossisce o starnutisce. La trasmissione è possibile anche attraverso le feci.
- Chi è stato contagiato dal virus lo può trasmettere già due giorni prima della comparsa dei sintomi, e per diversi giorni dopo che i sintomi si sono manifestati.
- Ci si può infettare anche toccando superfici od oggetti contaminati con il virus della COVID-19 e poi toccandosi la bocca, il naso o gli occhi.
- Anche una persona contagiata dal virus ma che non presenti sintomi (asintomatica) può trasmettere la malattia.



**Santé publique chiede alle **PERSONE CONTAGIATE DAL VIRUS (o malate)** e alle **PERSONE ESPOSTE** al virus di seguire queste raccomandazioni per **EVITARE LA DIFFUSIONE DELLA COVID-19 TRA LA POPOLAZIONE.****

### STAI A CASA



Non frequentare luoghi pubblici  
(es.: negozi, farmacie, posti di lavoro, scuole, asili, centri di assistenza anziani).

- Non usare i mezzi pubblici (bus, metrò, treni).
- Chiedi ad amici e congiunti di fare la spesa per te (es.: alimentari, medicinali) e di lasciarla davanti alla porta OPPURE usa i servizi di consegna a domicilio.
- Non andare in visita ad altri e non far venire nessuno (neanche familiari, genitori, amici) a casa tua.
- **Se devi recarti in ambulatorio o in ospedale per motivi di salute:**
  - Prima di uscire, avverti l'ambulatorio o l'ospedale che hai la COVID-19 o che sei stato esposto.
  - Usa un veicolo privato (se possibile).
  - A meno che non si tratti di un'emergenza, fissa un appuntamento prima di presentarti.
  - Se invece è un'emergenza, quando chiami il 911 o quando arrivi al Pronto soccorso dichiara che hai la COVID-19 o che sei stato esposto.
  - Indossa sempre la mascherina quando sei in pubblico.
  - Mantieni una distanza di almeno 2 metri (6 piedi) dagli altri.

### PROTEGGI CHI VIVE CON TE

Riduci al minimo possibile i contatti con gli altri abitanti della casa.

- Soprattutto evita i contatti con gli anziani o con chi ha malattie croniche.
- Rimani il più possibile isolato in una stanza della casa, anche per mangiare e dormire.
- Tieni chiusa la porta della stanza.
- Se devi stare in una stanza con un'altra persona indossa la mascherina per coprire naso e bocca.
- Se non hai una mascherina, mantieni una distanza di almeno 2 metri (6 piedi) dagli altri.



## CONSIGLI PER EVITARE LA DIFFUSIONE DEL CONTAGIO

### Lavati le mani



- Lava le mani spesso con acqua e sapone, per almeno 20 secondi.
- Lava le mani prima di mangiare e dopo essere andato in bagno.
- In mancanza di acqua e sapone usa un antisettico a base di alcol.

### Igiene respiratoria



- Tossisci, soffiati il naso o starnutisci in un fazzoletto di carta.
- Getta il fazzoletto usato nel cestino dei rifiuti appena possibile e poi lavati le mani.
- Se non hai un fazzoletto, tossisci o starnutisci nell'incavo del gomito flesso.

### Quando e come indossare la mascherina



- Usa la mascherina, una sciarpa o un foulard per copriti naso e bocca se:
  - c'è qualcuno nella stessa stanza a meno di 2 metri (6 piedi) da te
  - o devi uscire di casa per ragioni mediche.

#### Come indossare la mascherina

- Lavati le mani prima di mettere la mascherina e dopo averla messa.
- Accertati che aderisca al viso e che copra naso e bocca.
- Evita di toccare la mascherina una volta indossata.
- Evita di toccarti gli occhi.
- Sostituisci la mascherina appena s'inumidisce, si sporca o si rompe.
- Gettala o lavala (se è riutilizzabile) dopo ogni uso.
- Lavati le mani dopo esserti tolto la mascherina.
- Non condividere la mascherina con nessuno.

### Servizi sanitari



- Se possibile riserva un bagno per tuo uso personale esclusivo.
  - Se ciò non è possibile, tieni un asciugamano solo per te e disinfetta ogni volta tutto quello che hai toccato (es.: maniglie, interruttori, water, rubinetti).
- Chiudi il coperchio del water prima di tirare l'acqua, poi lavati le mani.

### Oggetti in comune



- Non condividere con nessuno piatti, posate, bicchieri, asciugamani, biancheria da letto, indumenti.

## CONSIGLI PER LA PERSONA PULIZIA DEGLI INDUMENTI E DELLA CASA

### Lavaggio (abiti e stoviglie)



Se è qualcun altro a fare il lavaggio, dovrà lavarsi le mani con acqua e sapone immediatamente dopo aver toccato gli indumenti o le stoviglie della persona infetta o che è stata esposta al virus.

- Indumenti e biancheria devono essere lavati con sapone e acqua calda.
  - Non è necessario che siano lavati separatamente da quelli degli altri abitanti della casa.
  - Indumenti e biancheria sporca non devono essere scrollati.
- Le stoviglie usate dalla persona infetta o esposta al virus vanno lavate con l'acqua e il sapone per i piatti utilizzato di solito.

### Rifiuti



- I rifiuti generati dalla persona infetta o esposta si raccolgono insieme a quelli della casa.
- I sacchetti della spazzatura vanno chiusi bene.

### Pulizie



- Le finestre vanno aperte spesso (tempo permettendo) per arieggiare la casa e la stanza dove vive la persona infetta o esposta.
- Almeno una volta al giorno vanno pulite o disinfettate:
  - le superfici a diretto contatto della persona infetta o esposta (es.: maniglie, comodini, testiera del letto e altri mobili della camera), così come
  - il bagno.
- Se possibile, la persona infetta o esposta dovrebbe procedere di persona alla pulizia della stanza riservata a proprio uso esclusivo.
  - Se ciò non è possibile, chi pulisce dovrà lavarsi le mani spesso dopo essere entrato in contatto con la persona infetta o esposta, o con oggetti/superfici che questa ha toccato (es.: comodino, piatti ecc.).

Per **pulire**, si usano l'acqua e i consueti prodotti per la pulizia della casa.

Per **disinfettare**, si usa il disinfettante abituale o si prepara una soluzione con una parte di candeggina comune e nove parti di acqua fredda (es.: 1 bicchiere di candeggina e 9 bicchieri d'acqua).

## CONTROLLA IL TUO STATO DI SALUTE OGNI GIORNO



Misurati la temperatura tutti i giorni, sempre alla stessa ora.

Se stai assumendo medicinali antipiretici, aspetta almeno **4 ore** dall'assunzione prima di provarti la febbre.

## COSA FARE A SECONDA DEI SINTOMI

### Se hai sintomi importanti come:

- Grave difficoltà respiratoria (es.: non riesci a dire due parole senza doverti interrompere)
- Forti dolori al torace
- Evidente difficoltà a stare sveglio durante il giorno (più del solito)
- Confusione mentale (più difficoltà del solito a formulare pensieri coerenti)
- Perdita di conoscenza (svenimenti)

### O per qualunque altra situazione che richieda assistenza in emergenza:

1. **Chiama il 911**
2. **Comunica che sei infetto o che sei stato esposto al virus della COVID-19**

### Persona contagiata dal virus

(o malata):

#### Se i sintomi peggiorano:

**CON L'AIUTO DI QUALCUNO CHE PARLI INGLESE O FRANCESE**

1. **Chiama il 514 644-4545 o il tuo medico di fiducia**
2. **Avverti che sei infetto dal virus della COVID-19**

### Persona esposta:

#### Se manifesti uno qualunque dei seguenti sintomi:

- Febbre (sopra i 38 °C o i 100,4 °F)
- Tosse o peggioramento della tosse
- Difficoltà a respirare
- Mal di gola
- Diarrea o vomito
- Improvvisa perdita del senso dell'odorato senza congestione nasale e/o perdita del senso del gusto

**CON L'AIUTO DI QUALCUNO CHE PARLI INGLESE O FRANCESE**

1. **Chiama il 514 644-4545**
2. **Avverti che sei stato esposto al virus della COVID-19**

## ACCESSO AI SERVIZI SANITARI PER COVID-19

I test, l'assistenza e le cure per la COVID-19 **sono gratuiti**, indipendentemente dalla condizione di immigrante della persona o dalla copertura assicurativa sanitaria.

## PER QUANTO DEVO RIMANERE A CASA IN AUTOISOLAMENTO?

**Se sei un operatore sanitario**, verifica con la tua unità sanitaria di riferimento.

### TUTTI GLI ALTRI:

Per domande sulla fine dell'autoisolamento, **CON L'AIUTO DI QUALCUNO CHE PARLI INGLESE O FRANCESE:** chiama il **514 644-4545** e segui le istruzioni dell'incaricato.

#### Persona contagiata dal virus

(o malata):

**Se non sei stato ricoverato in terapia intensiva e non sei immunosoppresso:**

- l'autoisolamento può finire 14 giorni dopo l'insorgenza dei sintomi e 2 giorni dopo la loro scomparsa.

**Se sei stato ricoverato in terapia intensiva o sei immunodepresso:**

- rimani in autoisolamento per 21 giorni dall'insorgenza dei sintomi.

**ATTENZIONE! Se sei stato ricoverato in ospedale o sei immunodepresso:** terminato l'autoisolamento, evita il contatto con persone ad alto rischio (anziani, immunodepressi) **per altri 7 giorni**.

#### Persona esposta:

**Se non sono comparsi sintomi:**

- l'autoisolamento può terminare 14 giorni dopo l'ultimo contatto con la persona infetta.

**Se non sei in condizione di stare isolato dalla persona infetta (se, per esempio, è il tuo bambino a essere ammalato), e non sono comparsi i sintomi:**

- l'autoisolamento può terminare 14 giorni dopo che la persona infetta è guarita.

**Se i sintomi sono comparsi:**

- aspetta almeno 14 giorni dopo l'insorgenza dei sintomi e 2 giorni dopo la loro scomparsa.

## NEL CASO QUALCUNO DEBBA ASSISTERTI NELLA VITA QUOTIDIANA

(es.: aiutarti a mangiare, ad andare in bagno, a muoverti per la casa ecc.)

- Se possibile dovrebbe essere sempre la stessa persona ad assisterti.
- Questa persona dovrebbe avere meno di 65 anni, essere in buona salute, senza malattie croniche (come il diabete) e non avere varie terapie medicinali in corso.
- Tutte le volte che sei con la persona che ti assiste, **dovreste entrambi indossare la mascherina**.

**PRIMA DI ASSISTERTI, LA PERSONA DEVE:**

**1. Lavarsi le mani**



**2. Indossare la mascherina**



**3. Indossare guanti monouso, se disponibili**



**DOPO AVERTI ASSISTITO, LA PERSONA DEVE:**

**4. Togliere i guanti e gettarli in una pattumiera con coperchio, fuori dalla portata dei bambini**



**5. Lavarsi le mani**



**6. togliersi la mascherina e gettarla in una pattumiera con coperchio, fuori dalla portata dei bambini, o metterla a lavare (se lavabile)**



**7. Lavarsi di nuovo le mani**



## Fai attenzione ai segnali di malessere!

Chiedi aiuto se le seguenti reazioni emotive peggiorano o diventano incontrollabili:

- Stress, ansia
- Reazioni emotive che perdurano (estrema tristezza, crisi di pianto frequenti, irritabilità ecc.)
- Sensazione di panico
- Idee ossessive e ricorrenti, che ti sopraffanno e spaventano
- Ripercussioni sociali della COVID-19 (es.: perdita del lavoro, difficoltà finanziarie)

**CON L'AIUTO DI QUALCUNO CHE PARLI INGLESE O FRANCESE – CHIAMA L'811** (linea diretta attiva 24/7)

Riceverai l'assistenza di professionisti sanitari.

- Scegli l'opzione **Info-Social**

*Per altri dubbi riguardanti la tua salute e quella dei tuoi cari*

- Scegli l'opzione **Info-Santé**



**SERVIZI SOCIALI E ALLA COMUNITÀ OFFERTI IN PIÙ DI 200 LINGUE – CHIAMA IL 211**

O visita il sito web: <https://www.211qc.ca>

Molte organizzazioni offrono assistenza (per il cibo, per gli anziani/le famiglie ecc.).

Chiama il 211 per sapere quali servizi sociali e alla comunità sono disponibili vicino a te.

