



## Malattia di coronavirus (COVID-19): Come mettersi in quarantena (autoisolarsi) a casa quando si è stati esposti e non si hanno dei sintomi

Le persone con il COVID-19 non riconoscono sempre i loro primi sintomi. Anche se non avete sintomi adesso, è possibile di trasmettere il COVID-19 prima di iniziare a mostrare i sintomi o senza mai sviluppare i sintomi. È necessario mettersi in quarantena (autoisolarsi) per 14 giorni se:

- state ritornando da un viaggio **fuori dal Canada** (quarantena obbligatoria)\*
- avete avuto stretti contatti con qualcuno che ha o si sospetta che abbia il COVID-19
- siete stati informati da un ente della salute pubblica che potreste essere stati esposti e che dovette mettervi in quarantena (autoisolato)

**Mettersi in quarantena (autoisolarsi)** significa che, **per 14 giorni**, è necessario:

- **rimanere a casa** e monitorare se stessi per i [sintomi](#), anche se si tratta solo di un sintomo lieve
- **evitare il contatto con altre persone** per aiutare a prevenire la trasmissione del virus prima di sviluppare sintomi o nella fase iniziale della malattia
- **Fate la vostra parte per prevenire la diffusione della malattia** praticando il [distanziamento fisico](#) in casa

**Se iniziate a sviluppare dei sintomi entro i 14 giorni della quarantena, dovete:**

- isolarvi dagli altri non appena si notano i primi sintomi
- chiamare immediatamente un operatore sanitario o [l'autorità sanitaria pubblica](#) per discutere i vostri sintomi e la cronologia dei vostri viaggi e seguire attentamente le loro istruzioni

È inoltre possibile utilizzare lo strumento di autovalutazione online (se disponibile nella propria provincia o territorio) per determinare se sono necessarie ulteriori valutazioni o prove per il COVID-19.

**Nota:** se si vive con una persona isolata perché ha o si sospetta che abbia il COVID-19, il periodo di autoisolamento può essere prolungato oltre 14 giorni. Cercare la direzione della vostra autorità sanitaria pubblica.





Per mettersi in quarantena (autoisolarsi), adottare le seguenti misure:

## Limitare il contatto con gli altri

- Restare a casa o nel luogo in cui vi trovate in Canada (non lasciare la vostra proprietà).
- Lasciare la propria casa solo per gli appuntamenti necessari dal punto di vista medico (usare il trasporto privato per questo scopo).
- Non andare a scuola, al lavoro, in altre aree pubbliche o utilizzare i mezzi pubblici (ad esempio autobus, taxi).
- Non ricevere visitatori
- Evitare il contatto con gli adulti più anziani, o quelli con condizioni mediche preesistenti, che sono a maggior rischio di sviluppare malattie gravi.
- Evitare il contatto con gli altri, in particolare quelli che non hanno viaggiato o sono stati esposti al virus.
- Se il contatto con gli altri non può essere evitato, prendere le seguenti precauzioni:
  - mantenere almeno una distanza di 2 metri dalle altre persone
  - mantenere brevi le interazioni con gli altri
  - rimanere in una stanza separata e utilizzare un bagno separato, se possibile
- Alcune persone possono trasmettere COVID-19 anche se non mostrano alcun sintomo. Indossare una mascherina non medica o copertura facciale (ovvero, realizzata con almeno due strati di tessuto a trama fitta, costruita per coprire completamente il naso e la bocca senza spazi aperti e fissata alla testa con lacci o anelli auricolari) se non è possibile evitare il contatto ravvicinato con gli altri, può aiutare a proteggere chi vi circonda.
- Evitare il contatto con gli animali, poiché sono stati segnalati diversi casi di persone che trasmettono il COVID-19 ai loro animali domestici.

## Cose che si possono fare durante la quarantena (l'autoisolamento)

Mantenendo una distanza fisica di 2 metri dagli altri, è possibile:

- salutare con un cenno invece di una stretta di mano, un bacio o un abbraccio
- chiedere alla famiglia, a un vicino di casa o a un amico di aiutarvi con le commissioni essenziali (ad esempio, prendere le prescrizioni, acquistare generi alimentari)
- utilizzare i servizi di consegna di cibo o lo shopping online
- fare esercizi a casa
- utilizzare la tecnologia, come le videochiamate, per rimanere in contatto con familiari e amici attraverso le cene e i giochi online
- lavorare da casa
- solo sulla vostra proprietà: uscire sul balcone o sul deck, camminare nel cortile o diventare creativi creando disegni con il gesso o correndo percorsi a ostacoli e giochi sul cortile



## Mantenere le mani pulite

- [Lavare spesso](#) le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi e asciugarle con asciugamani di carta usa e getta o asciugamani asciutti riutilizzabili, sostituendoli dopo che si bagnano
- Si può anche rimuovere lo sporco con un panno umido e usare un disinfettante per le mani a base di alcool con almeno il 60% di alcool.
- Evitare di toccare gli occhi, il naso e la bocca.
- Tossire o starnutire nella curva del braccio o in un fazzolettino.

## Mantenere pulite le superfici ed evitare di condividere oggetti personali

- Almeno una volta al giorno, pulire e disinfettare le superfici che si toccano spesso, come servizi igienici, comodini, maniglie delle porte, telefoni e telecomandi della televisione.
- Per disinfettare, utilizzare solo [disinfettanti approvati per superfici dure](#) che hanno un numero di identificazione del farmaco (DIN). Un DIN è un numero di 8 cifre fornito da Health Canada che conferma che il prodotto disinfettante è approvato e sicuro per l'uso in Canada.
- Se non sono disponibili disinfettanti per superfici dure approvati, per la disinfezione domestica è possibile preparare una soluzione di candeggina diluita secondo le istruzioni riportate sull'etichetta o in un rapporto di 5 millilitri (ml) di candeggina per 250 ml di acqua OPPURE 20 ml di candeggina per litro d'acqua. Questo rapporto si basa sulla candeggina contenente ipoclorito di sodio al 5%, per fornire una soluzione di ipoclorito di sodio allo 0,1%. Seguire le istruzioni per [la corretta manipolazione della candeggina per uso domestico \(cloro\)](#).
- Se sono in grado di resistere all'uso di liquidi per la disinfezione, i dispositivi elettronici high-touch (ad esempio tastiere, touchscreen) possono essere disinfettati con alcool al 70% almeno
- Non condividere oggetti personali con altri, come spazzolini da denti, asciugamani, biancheria da letto, maschere non mediche, utensili o dispositivi elettronici.

## Monitorarsi per i sintomi

- Monitorarsi per sintomi, in particolare febbre e sintomi respiratori come tosse o difficoltà respiratoria.
- Prendere e registrare la temperatura ogni giorno (o secondo le indicazioni dell'[autorità di salute pubblica](#)) ed evitare di usare il più possibile farmaci che riducono la febbre (ad esempio paracetamolo, ibuprofene). Questi farmaci potrebbero mascherare un sintomo precoce del COVID-19.



## Forniture da avere a casa durante la quarantena (l'autoisolamento)

- Mascherina non medica o copertura facciale (ovvero, realizzata con almeno due strati di tessuto a trama fitta; costruita per coprire completamente il naso e la bocca senza spazi aperti e fissata alla testa con lacci o anelli auricolari)
  - Asciugamani di carta usa e getta
  - Termometro
  - Acqua corrente
  - Sapone per le mani
  - Disinfettante a base di alcool contenente almeno il 60% di alcool
  - Detersivo per i piatti
  - Sapone da bucato normale
  - Prodotti per la pulizia della casa regolari
  - Disinfettante per superfici dure che ha un numero di identificazione del farmaco (DIN) o, se non disponibile, candeggina liquida concentrata (5%) e un contenitore separato per la diluizione
- Prodotti di pulizia adeguati per l'elettronica high-touch

## Viaggi legati al lavoro per lavoratori essenziali

Alcune persone che attraversano regolarmente la frontiera per garantire il continuo flusso di merci e [servizi essenziali](#), o le persone che ricevono o forniscono altri servizi essenziali ai canadesi, sono esenti dalla necessità di mettere in quarantena (autoisolamento) a causa dei viaggi fuori dal Canada, a condizione che poiché sono asintomatici (non hanno sintomi di COVID-19).

### Devono:

- praticare il [distanziamento \(sociale\)](#)
- effettuare un automonitoraggio dei [sintomi](#) (se si sviluppa un sintomo, seguire le istruzioni dell'[autorità sanitaria pubblica locale](#))
- rimanere il più possibile nel proprio luogo di residenza

Se vi è stato richiesto dalla sanità pubblica di mettervi in quarantena per qualsiasi altro motivo (ad esempio, siete stati in stretto contatto con un caso), informate l'autorità sanitaria pubblica locale che siete identificati come un lavoratore essenziale e seguite le loro indicazioni.



**Tutti possiamo fare la nostra parte per prevenire la diffusione di COVID-19.**

**Per ulteriori informazioni, visitare [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) o chiamare il numero [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)**

**\* Quarantine Act [legge sulla quarantena]**

Il governo del Canada ha attuato un ordine di emergenza ai sensi della Quarantine Act [legge sulla quarantena] che impone alle persone che entrano in Canada, per via aerea, marittima o terrestre, di mettersi in quarantena (autoisolandosi) per 14 giorni se sono asintomatiche al fine di limitare l'introduzione e la diffusione del COVID-19. Il periodo di 14 giorni inizia il giorno in cui la persona entra in Canada.