

COVID-19: Linee guida per l'auto-isolamento

Chen Shen e Yaneer Bar-Yam
New England Complex Systems Institute
(tradotto da R. Santilli; P. Bonavita)
March 19, 2020

Queste linee guida sono dedicate alle persone che si sono dimostrate positive ai test per COVID-19 ma presentano sintomi lievi o assenti. I sintomi lievi includono febbre bassa, affaticamento lieve, tosse, ma senza sintomi di polmonite e senza patologie croniche associate. Laddove le risorse mediche locali siano scarse e non si possano ricoverare soggetti con sintomi moderati o in via di peggioramento, questo documento può rappresentare una guida. Si prega di tenere presente che i consigli qui forniti sono pensati per soggetti con sintomi lievi o assenti. Una volta che i sintomi si sviluppano, arrivando a includere difficoltà respiratorie e febbre alta, occorre consultare immediatamente un medico.

IN GENERALE

- Si consideri che la maggior parte dei casi si risolvono con una completa guarigione. La quarantena è temporaneamente necessaria, tipicamente per 15 giorni.
- **È fortemente raccomandato vivere in isolamento, almeno in una stanza separata.**

SE VIVI DA SOLO/A

- Tieni costantemente traccia delle tue condizioni di salute. Tieni un diario medico con calligrafia chiara in un posto accessibile. Il diario dovrebbe includere: data e ora di registrazione, frequenza cardiaca, grado di ossigenazione del sangue (registrato con saturimetro), eventuali sintomi, pasti, farmaci assunti e relativo dosaggio.
- Tieniti aggiornato sulle informazioni locali su cosa fare quando i sintomi progrediscono. Tieni i tuoi contatti più importanti tra le chiamate a composizione rapida. Fatti vivo (almeno quotidianamente) con un familiare o con degli amici. Fornisci loro tutti i contatti e le informazioni di emergenza, così come ogni indicazione utile per accedere a casa tua nel caso fossi impossibilitato ad aprire.
- Prenditi cura della tua salute con sufficiente idratazione, con una dieta bilanciata e dormendo regolarmente. Continua o inizia a coltivare hobby o attività culturali, quali lettura, i giochi in solitario o online, altre modalità di interazione online.
- Lavati le mani frequentemente, con sapone/soluzione igienizzante per non meno di 20 secondi ogni volta; La regolare aerazione degli ambienti è fondamentale.
- Lava la biancheria, gli asciugamani e gli abiti di frequente. Mantienili separati da quelli degli altri.
- Evita contatti col tuo animale domestico e con altri animali. Se non è possibile, assicurati di indossare una mascherina e lavati le mani prima/dopo aver interagito con essi.
- Isola te stesso da ogni contatto con gli altri, ma resta in contatto con la tua famiglia e con i tuoi amici via messaggi, chiamate, videochiamate, o altri strumenti elettronici. È importante per molte ragioni, tra cui mantenere una buona condizione psico-fisica.
- Se le notizie sullo sviluppo dell'epidemia ti ingenerano ansia, cerca di non focalizzarti troppo sulla questione onde evitare un ulteriore appesantimento mentale.
- Mantieni una routine piuttosto regolare. Se possibile, pratica esercizio fisico in modo moderato o anche minimo.
- Organizza con i vicini, o con le autorità locali, le modalità di consegna dei beni di prima necessità, inclusi i pasti giornalieri. Tieni traccia delle scorte di tali beni e monitora tuoi consumi, per anticipare i tuoi acquisti e non restare sprovvisto. La consegna senza contatto fisico è da preferirsi. Sono richiesti mascherina e guanti per interagire con chi è addetto alla consegna.
- Chiedi alle autorità locali e agli operatori sanitari in merito alla durata e alle condizioni per porre fine all'auto-isolamento. Lavati accuratamente e cambiati prima di uscire. Usa precauzioni anche dopo l'auto-isolamento.
- Nelle aree suburbane o nelle zone rurali dove è possibile entrare e uscire da casa senza entrare a contatto con gli altri, oppure negli spazi condivisi dove ciò è possibile, cammina isolato dagli altri. Non dimenticare che sei in quarantena, per cui non interagire con gli altri e non andare in luoghi dove anche altri potrebbero andare in tua presenza o dopo di te.

SE CONDIVIDI L'ABITAZIONE CON QUALCUN'ALTRO

- Le persone che condividono l'abitazione con te sono considerati "contatti stretti" e dovrebbero seguire le linee guida previste per i contatti stretti, inclusa la regola di evitare contatti con gli altri.
- Gli altri residenti nell'abitazione dovrebbero evitare di ricevere visite, specialmente di soggetti a rischio (anziani e persone con patologie croniche). Ogni visitatore dovrebbe essere informato della presenza in casa di una persona in quarantena.
- Definisci chiaramente e delimita possibilmente con dei cartelli ben visibili le diverse zone dell'abitazione. La camera da letto e i servizi utilizzati dal paziente sono considerati Zona Rossa. Le stanze collegate alla Zona Rossa, come ad esempio il soggiorno, sono considerate Zona Gialla. Le altre stanze separate sono Zona Verde.
- Il paziente deve seguire scrupolosamente le regole di buona educazione, dovrà starnutire all'interno di un fazzoletto usa e getta che andrà subito smaltito in modo sicuro, oppure all'interno di un indumento (ad esempio la manica) che andrà subito lavato.
- Prevedere un meccanismo di comunicazione nei confronti degli altri conviventi, affinché il paziente possa informarli quando deve lasciare la propria stanza.
- Il paziente dovrebbe disinfettare regolarmente le Zone Rosse. I suoi conviventi dovranno disinfettare le Zone Gialle, e preferibilmente le Zone Verdi, con regolarità.
- Il paziente dovrebbe isolarsi nella Zona Rossa, riducendo al minimo indispensabile l'ingresso nelle Zone Gialle,

e dovrebbe evitare del tutto le Zone Verdi. Anche gli oggetti a stretto contatto col paziente dovrebbero seguire le medesime regole. Fuori dalla Zona Rossa, il paziente dovrebbe indossare mascherina e guanti.

- Possibili vie di trasmissione: Servizi condivisi: cucina, bagno, ecc. Oggetti domestici condivisi: asciugamano, bicchieri, utensili, ecc. Cibo, bevande, ecc. condivisi. Superfici di contatto: maniglia della porta, piano del tavolo, telecomando, interruttore. Questi elementi dovrebbero essere disinfettati almeno una volta al giorno.
- Il paziente dovrebbe pulire qualsiasi oggetto condiviso dopo l'utilizzo, in particolare il bagno. Quando il water non è utilizzato, il coperchio deve restare abbassato.
- Il paziente deve disporre di un sacchetto/secchio della spazzatura separato dove gettare guanti, mascherina, fazzoletti, ecc.
- Se possibile, i conviventi dovrebbero fornire aiuto consegnando e ritirando pasti e altri oggetti alla porta del paziente, minimizzando così il suo bisogno di lasciare la Zona Rossa.