



Guida all'isolamento domiciliare

Se sei ritornato in Australia dall'estero, o sei stato in stretto contatto con un caso conclamato di coronavirus, si applicano restrizioni speciali. Questa scheda informativa deve essere letta unitamente alla scheda informativa al sito www.health.gov.au/covid19-resources

Chi deve essere isolato?

Coloro che arrivano in Australia dalle 24:00 del 15 marzo 2020, o pensano di essere stati in stretto contatto con un caso conclamato di coronavirus, devono autoisolarsi per 14 giorni.

Stare in casa o in un albergo

Per andare a casa o in albergo per iniziare l'isolamento domiciliare si deve usare un mezzo di trasporto personale, come la macchina, per ridurre al minimo l'esposizione. Se è necessario usare mezzi pubblici (ad.es. taxi, servizi di trasporto, treno, autobus o tram), si devono seguire le precauzioni indicate nella guida ai trasporti pubblici al sito www.health.gov.au/covid19-resources

Durante i 14 giorni di isolamento domiciliare, si deve rimanere in casa oppure in albergo e non andare nei luoghi pubblici come al posto di lavoro, scuola, asilo, università o riunioni pubbliche. Solo le persone con cui abitate abitualmente dovrebbero essere in casa. Non ricevere visite. Se siete in un albergo, evitate il contatto con gli altri ospiti o il personale.

Se state bene non è necessario indossare la mascherina chirurgica in casa. Chiedete agli altri che non sono in isolamento domiciliare di provvedere al cibo ed altre necessità. Se dovete uscire di casa, ad esempio per assistenza medica, indossate la mascherina chirurgica, se non la possedete, fate attenzione di non tossire o starnutire sugli altri. Per ulteriori informazioni su quando indossare la mascherina, accedere il sito: www.health.gov.au/covid19-resources

Monitorare i sintomi

Durante l'isolamento, si deve monitorarsi per individuare sintomi come febbre, tosse, mal di gola, stanchezza oppure difficoltà di respiro. Altri possibili sintomi includono brividi, indolenzimento, naso che cola e dolori muscolari.

Cosa devo fare se mi ammalo?

Se si sviluppano dei sintomi (febbre, tosse, mal di gola, stanchezza o difficoltà di respiro) entro 14 giorni dal ritorno in Australia, o entro 14 giorni dall'ultimo contatto con un caso conclamato, è necessario rivolgersi al proprio medico per una valutazione urgente.

Devi telefonare alla clinica o all'ospedale prima di arrivare e fornire informazioni del recente viaggio o del fatto di esser stati in contatto con un caso conclamato di coronavirus.

Devi rimanere in isolamento domiciliare, in albergo o in un ambiente sanitario fino a quando le autorità sanitarie confermano che è prudente ritornare all'attività normale.

Come posso prevenire la diffusione del coronavirus?

La pratica delle norme di igiene per le mani e la tosse o lo starnuto è la migliore difesa contro la maggior parte dei virus. Si deve:

- Lavarsi le mani frequentemente con acqua e sapone, prime e dopo i pasti, e dopo essere stati in bagno.
- Coprire la bocca e il naso durante la tosse, disporre i fazzolettini di carta, e lavarsi le mani.

- In caso di malessere, evita contatti con gli altri (stare più di 1.5 metri dalle persone).
- Pratica la responsabilità personale per le misure del distanziamento sociale.

Uscire fuori

Se abiti in una casa privata, è prudente andare in giardino o in cortile. Se abiti in un appartamento o sei in albergo, è anche prudente andare in giardino ma dovresti indossare la mascherina chirurgica per ridurre al minimo il rischio agli altri e muovendoti velocemente attraverso le aree comuni.

Consigli per gli altri conviventi

Le altre persone che vivono in casa non devono essere isolati a meno che non soddisfino uno dei criteri di isolamento sopra indicati. Se sviluppano dei sintomi e sospettano di avere il coronavirus, saranno classificati come contatti stretti e dovranno essere isolati.

Pulizia

Per ridurre al minimo la diffusione di eventuali germi è necessario pulire regolarmente le superfici che vengono toccate frequentemente come le maniglie delle porte, gli interruttori della luce, le aree della cucina e del bagno. Pulisci con il detergente o il disinfettante per casa.

Gestire l'isolamento di 14 giorni

Essere in isolamento può essere stressante e noioso. Suggestioni includono:

- Restare in contatto con familiari ed amici tramite telefono, e-mail o social media.
- Informarsi sul coronavirus e parlarne con gli altri.
- Rassicurare i bambini piccoli usando linguaggio adatto all'età.
- Laddove possibile, mantenere le normali attività quotidiane come mangiare e continuare l'attività fisica.
- Organizzare di lavorare a casa.
- Chiedere alla scuola dei figli di fornire compiti per posta o tramite e-mail.
- Fare cose che aiutano a rilassarsi e usare l'isolamento come un'occasione per fare attività per le quali di solito non c'è tempo.

Ulteriori informazioni

Per ulteriori consigli, informazioni e risorse accedi al sito: www.health.gov.au

Chiama il numero della Nazionale Coronavirus Help Line 1800 020 080. Funziona 24 ore al giorno, sette giorni alla settimana. Se hai bisogno dei servizi di traduzione e interpretazione, chiama il 131 450.

Il numero di telefono dell'agenzia sanitaria di ogni stato o territorio si trova al sito: www.health.gov.au/state-territory-contacts

Se hai dei dubbi sulla tua salute, parla con un medico.