

PRENDERSI CURA DELLE PERSONE MALATE IN CASA O IN ALTRI AMBIENTI NON SANITARI

CONSIGLI PER GLI OPERATORI SANITARI

Se ti stai prendendo cura di qualcuno infettato dal COVID-19 in ambienti non sanitari, segui questi consigli per proteggere te stesso e gli altri.

Scopri cosa fare, quando qualcuno ha sintomi di COVID-19 o quando a qualcuno è stato diagnosticato il virus.

Queste informazioni riguardano anche le persone che sono risultate positive, ma che non mostrano sintomi.

* **Nota:** [Gli anziani e le persone di qualunque età, con gravi condizioni mediche di base](#), come le malattie polmonari croniche, le gravi patologie cardiache o il diabete, sono a maggior rischio di sviluppare malattie più gravi, a causa del COVID-19.

Le persone a rischio più elevato di grave malattia devono chiamare il proprio medico, non appena iniziano i sintomi.

FORNIRE SUPPORTO E AIUTARE A SODDISFARE LE ESIGENZE DI BASE

- Aiutare la persona malata a seguire le istruzioni del medico, per le cure e i farmaci.
 - Per la maggior parte delle persone, i sintomi durano alcuni giorni e le persone si sentono meglio dopo una settimana.
- Verificare se i medicinali da banco, come il paracetamolo, aiutano la persona a sentirsi meglio.
- Assicurarsi che i malati bevano molto e che riposino.
- Aiutarli a fare la spesa, a seguire le prescrizioni e ad avere ciò di cui potrebbero aver bisogno. Prendere in considerazione la possibilità di consegnare gli articoli tramite un servizio di consegna, se possibile.
- Prendersi cura dei loro animali domestici e, se possibile, limitare il contatto tra la persona malata e i loro animali domestici.

FARE ATTENZIONE AI SEGNALI DI AVVERTIMENTO

- Tenere a portata di mano il numero di telefono del loro medico.
- [Utilizzare lo strumento di autocontrollo del CDC per prendere decisioni sulla ricerca di cure mediche adeguate.](#)
- Chiamare il medico, se la persona peggiora le proprie condizioni. Per le emergenze mediche, chiamare il 112 e riferire che la persona ha - o potrebbe avere - il COVID-19.

Le persone che sviluppano **segni pericolosi di emergenza** per il COVID-19 devono chiamare subito il 112.

I segnali di emergenza includono ¹:

- Difficoltà respiratorie o respiro affannoso
- Dolore persistente o pressione al petto
- Nuova confusione o incapacità di svegliarsi
- Labbra o viso bluastri.

¹ - Non si tratta di tutti i sintomi o dei segni di emergenza.

PROTEGGERSI, QUANDO CI SI PRENDE CURA DI QUALCUNO CHE È MALATO



Limitare i contatti

Il COVID-19 si diffonde tra le persone in contatto stretto (entro circa 6 piedi), attraverso le goccioline respiratorie, create quando qualcuno parla, tossisce o starnutisce

- Il **badante**, se possibile, **non dovrebbe essere qualcuno che sia [a maggior rischio di contrarre gravi malattie dal COVID-19](#)**.

- **Utilizzare una camera da letto e un bagno separati**: se possibile, fare in modo che la persona malata resti nella propria stanza o nella propria area, lontana dagli altri. Se possibile, chiedere alla persona malata di usare un bagno separato.

- **Spazio condiviso**: se è necessario condividere lo spazio, assicurarsi che la stanza abbia un buon flusso d'aria.

- o Aprire la finestra e accendere un ventilatore (se possibile), per aumentare la circolazione dell'aria.

- o Il miglioramento della ventilazione aiuta a rimuovere le goccioline respiratorie dall'aria.

Evitare di ricevere visite: evitare di ricevere visite non necessarie, in particolare le visite di [persone a rischio più elevato di malattia grave](#).

MANGIARE IN STANZE O IN AREE SEPARATE



- Restare separati: la persona malata dovrebbe mangiare (o essere nutrita) nella sua stanza, se possibile;

- Lavare stoviglie e utensili con guanti e acqua calda: maneggiare con i guanti i piatti, le tazze, i bicchieri o le posate utilizzati dalla persona malata. Lavarli con sapone e acqua calda o in lavastoviglie.

[Pulire le mani](#) dopo aver tolto i guanti o aver maneggiato oggetti usati.

EVITARE DI CONDIVIDERE GLI OGGETTI PERSONALI



- **Non condividere**: piatti, tazze/bicchieri, posate, asciugamani, biancheria da letto o apparecchiature elettroniche con la persona malata.

QUANDO INDOSSARE UNA MASCHERINA IN TESSUTO O DEI GUANTI



- **Persona malata:**

- o La persona malata deve indossare una [mascherina di stoffa](#), quando è in giro con altre persone, in casa e fuori (anche prima di entrare in uno studio medico).

- o La mascherina in tessuto per il viso aiuta a impedire a un malato di diffondere il virus ad altri. Essa trattiene le goccioline respiratorie e impedisce loro di raggiungere altre persone.

- o La mascherina in tessuto per il viso non deve essere posizionata su bambini di età inferiore ai 2 anni, né su chiunque abbia difficoltà a respirare o non sia in grado di rimuoverla senza un aiuto.

- **Badante:**

- o Deve indossare i guanti, quando si tocca o entra in contatto con sangue, feci o fluidi corporei, come saliva, muco, vomito e urina. Deve gettare i guanti in una pattumiera foderata.

- o Un badante può indossare una [mascherina in stoffa per il viso](#), quando si prende cura di una persona malata; tuttavia non sono noti gli effetti protettivi di questa mascherina (quanto bene il rivestimento di stoffa per il viso possa proteggere le persone sane dal contatto respiratorio col virus).

- Per evitare di ammalarsi, assicurarsi di praticare le [quotidiane misure preventive](#): pulire spesso le mani, evitare di toccare gli occhi, la bocca e il naso con le mani non lavate, pulire e disinfettare spesso le superfici.

Nota: durante la pandemia del COVID-19, le mascherine chirurgiche sono riservate agli operatori sanitari e ad alcuni primi soccorritori.

Potrebbe essere necessario improvvisare una mascherina di stoffa per il viso, utilizzando una sciarpa o una bandana. [Ulteriori informazioni qui](#).

LAVARSI SPESSO LE MANI



- **Lavarsi le mani:** lavarsi spesso le mani con acqua e sapone, per almeno 20 secondi. Dire a tutti in casa di fare lo stesso, specialmente dopo essere stati vicini alla persona malata.

- **Disinfettante per le mani:** se acqua e sapone non sono prontamente disponibili, utilizzare un disinfettante per le mani che contenga almeno il 60% di alcol. Coprire integralmente le superfici delle mani e strofinarle insieme, fino a quando non saranno asciutte

- **Tenere giù le mani:** evitare di toccare gli occhi, il naso e la bocca con le mani non lavate.

PULIRE E, POI, DISINFETTARE



In casa

- Pulire e disinfettare ogni giorno le superfici e gli oggetti *“high-touch”*, ossia tavoli, maniglie delle porte, interruttori della luce, maniglie, scrivanie, servizi igienici, rubinetti, lavandini ed oggetti elettronici.
- Pulire l'area o l'oggetto con acqua e sapone, se sono sporchi. Quindi, utilizzare un disinfettante domestico.
 - o Accertarsi di seguire le istruzioni riportate sull'etichetta, per garantire un uso sicuro ed efficace del prodotto. Molti prodotti raccomandano di mantenere la superficie bagnata per diversi minuti, per poter uccidere i germi. Altri raccomandano anche di indossare i guanti, di assicurarsi di avere un buon flusso d'aria e di pulire o sciacquare il prodotto dopo l'uso.
 - o La maggior parte dei disinfettanti domestici dovrebbe essere efficace. Un elenco di disinfettanti, registrati presso l'EPA, è disponibile [qui](#).
 - o Per pulire gli oggetti elettronici, seguire le istruzioni del produttore, per tutti i prodotti per la pulizia e la disinfezione. Se tali indicazioni non sono disponibili, utilizzare salviette o spray a base alcolica, contenenti almeno il 70% di alcol.

Camera da letto e bagno

- **Se si utilizzano una camera da letto e un bagno separati:** pulire soltanto l'area intorno alla persona malata, quando necessario; ad esempio, quando l'area è sporca. Ciò contribuirà a limitare i contatti con la persona malata.
 - o Se il malato si sente all'altezza, potrà pulire il proprio spazio. Consegnare al malato i **materiali per la pulizia personale**, come i fazzoletti di carta, le salviette di carta, i detergenti e i [disinfettanti registrati presso l'EPA](#).
- **Se si condivide un bagno:** la persona ammalata deve pulirlo e disinfettarlo dopo ogni utilizzo. Se ciò non è possibile, il badante e i membri della famiglia devono attendere il più a lungo possibile, prima di entrare in bagno, e poi pulirlo e disinfettarlo prima dell'uso.

LAVARE E ASCIUGARE IL BUCATO



- Non agitare la biancheria sporca.
- Indossare guanti monouso durante la manipolazione della biancheria sporca.
- Il bucato sporco di una persona malata può essere lavato con altri capi.
- Lavare gli articoli secondo le istruzioni sull'etichetta. Usare l'impostazione più calda possibile dell'acqua.
 - Rimuovere i guanti e lavarsi immediatamente le mani.
 - Asciugare completamente la biancheria, se possibile al caldo.

- Lavarsi le mani dopo aver messo i vestiti nell'asciugatrice.
- Pulire e disinfettare i cesti dei vestiti. Dopo, lavarsi le mani.

USARE UNA PATTUMIERA FODERATA



- Collocare i guanti monouso usati e gli altri oggetti contaminati in una pattumiera foderata.
- Usare i guanti per rimuovere i sacchetti di immondizia, per maneggiare e smaltire la spazzatura. Dopo, lavarsi le mani.
- Collocare tutti i guanti monouso utilizzati, le mascherine facciali e gli altri oggetti contaminati in una pattumiera foderata.
- Se possibile, destinare un apposito cestino per la persona malata.

TENERE TRACCIA DELLA PROPRIA SALUTE



- I badanti e i contatti stretti dovrebbero monitorare la propria salute, per i sintomi da COVID-19.
 - o I [sintomi comuni](#) includono febbre, tosse e respiro corto. La respirazione problematica è un segnale più grave del fatto che è necessario un consulto medico.
- [Utilizzare lo strumento di autocontrollo del CDC per prendere decisioni sulla ricerca di cure mediche adeguate.](#)
- In caso di problemi respiratori, chiamare il 112.
 - o Chiama il medico o il pronto soccorso e informali dei sintomi, prima di entrare. Essi ti diranno cosa fare.

PER TUTTI

- Quando si esce di casa, **mantenersi a una distanza di 6 piedi dagli altri e indossare una [mascherina in stoffa](#)** quando ci si trova accanto ad altre persone.

Seguire le indicazioni fornite dall'operatore sanitario e dal dipartimento sanitario locale. La decisione di interrompere l'isolamento domiciliare sarà presa in consultazione con il proprio fornitore di assistenza sanitaria e con i dipartimenti sanitari statali e locali. Le decisioni locali dipendono dalle circostanze locali.

[Trova ulteriori informazioni su quando porre fine all'isolamento domestico.](#)

Ultima revisione della pagina: 14 aprile 2020

Fonte del contenuto: [Centro Nazionale per le Immunizzazioni e le Malattie Respiratorie \(NCIRD\), Dipartimento delle Malattie Virali](#)

CARING FOR SOMEONE SICK AT HOME OR OTHER NON-HEALTHCARE SETTINGS

Advice for Caregivers

If you are caring for someone with COVID-19 in non-healthcare settings, follow this advice to protect yourself and others. Learn what to do when someone has symptoms of COVID-19 or when someone has been diagnosed with the virus. This information also pertains to people who have tested positive but are not showing symptoms.

***Note:** *[Older adults and people of any age with serious underlying medical conditions](#), such as chronic lung disease, serious heart conditions, or diabetes, are at higher risk for developing more severe illness from COVID-19. People at higher risk of severe illness should call their doctor as soon as symptoms start.*

Provide support and help cover basic needs

- Help the person who is sick follow their doctor's instructions for care and medicine.
 - For *most* people, symptoms last a few days and people feel better after a week.
- See if over-the-counter medicines, such as acetaminophen, help the person feel better.
- Make sure the person who is sick drinks a lot of fluids and rests.
- Help them with grocery shopping, filling prescriptions, and getting other items they may need. Consider having the items delivered through a delivery service, if possible.
- Take care of their pet(s), and limit contact between the person who is sick and their pet(s) when possible.

Watch for warning signs

- Have their doctor's phone number on hand.
- [Use CDC's self-checker tool to help you make decisions about seeking appropriate medical care.](#)
- Call their doctor if the person keeps getting sicker. For medical emergencies, call 911 and tell the dispatcher that the person has or might have COVID-19.

People who develop **emergency warning signs** for COVID-19 should **call 911 right away**. Emergency warning signs include*:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion or inability to wake up
- Bluish lips or face

*This is not every emergency symptom or sign.

Protect yourself when caring for someone who is sick



Limit contact

COVID-19 spreads between people who are in close contact (within about 6 feet) through respiratory droplets, created when someone talks, coughs or sneezes

- The caregiver, when possible, should not be someone who is at [higher risk for severe illness from COVID-19](#).
- **Use a separate bedroom and bathroom:** If possible, have the person who is sick stay in their own “sick room” or area and away from others. If possible, have the person who is sick use a separate bathroom.
- **Shared space:** If you have to share space, make sure the room has good air flow.
 - Open the window and turn on a fan (if possible) to increase air circulation.
 - Improving ventilation helps remove respiratory droplets from the air.

Avoid having visitors: Avoid having any unnecessary visitors, especially visits by [people who are at higher risk for severe illness](#).

Eat in separate rooms or areas



- **Stay separated:** The person who is sick should eat (or be fed) in their room, if possible.
- **Wash dishes and utensils using gloves and hot water:** Handle any dishes, cups/glasses, or silverware used by the person who is sick with gloves. Wash them with soap and hot water or in a dishwasher.

[Clean hands](#) after taking off gloves or handling used items.

Avoid sharing personal items



- **Do not share:** Do not share dishes, cups/glasses, silverware, towels, bedding, or electronics with the person who is sick.

When to wear a cloth face cover or gloves



- **Sick person:**
 - The person who is sick should wear a [cloth face covering](#) when they are around other people at home and out (including before they enter a doctor’s office).
 - The cloth face covering helps prevent a person who is sick from spreading the virus to others. It keeps respiratory droplets contained and from reaching other people.
 - Cloth face coverings should not be placed on young children under age 2, anyone who has trouble breathing, or is not able to remove the covering without help.

- **Caregiver:**

- Wear gloves when you touch or have contact with blood, stool, or body fluids, such as saliva, mucus, vomit, and urine. Throw out gloves into a lined trash can.
- A caregiver may wear a [cloth face covering](#) when caring for a person who is sick, however the protective effects (how well the cloth face covering protects healthy people from breathing in the virus) are unknown.
 - To prevent getting sick, make sure you practice [everyday preventive actions](#): clean hands often, avoid touching your eyes, mouth, nose with unwashed hands, frequently clean and disinfect surfaces.

Note: During the COVID-19 pandemic, medical grade facemasks are reserved for healthcare workers and some first responders. You may need to improvise a cloth face covering using a scarf or bandana. [Learn more here.](#)

Clean your hands often



- **Wash hands:** Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Tell everyone in the home to do the same, especially after being near the person who is sick.
- **Hand sanitizer:** If soap and water are not readily available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Cover all surfaces of your hands and rub them together until they feel dry.
- **Hands off:** Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.

Clean and then disinfect



Around the house

- **Clean and disinfect “high-touch” surfaces and items every day:** This includes tables, doorknobs, light switches, handles, desks, toilets, faucets, sinks, and electronics.
- Clean the area or item with **soap and water** if it is dirty. **Then, use a household disinfectant.**
 - Be sure to **follow the instructions on the label** to ensure safe and effective use of the product. Many products recommend keeping the surface wet for several minutes to kill germs. Many also recommend wearing gloves, making sure you have good air flow, and wiping or rinsing off the product after use.
 - Most household disinfectants should be effective. **A list of EPA-registered disinfectants can be found [here](#).**
 - **To clean electronics,** follow the manufacturer’s instructions for all cleaning and disinfection products. If those directions are not available, use alcohol-based wipes or spray containing at least 70% alcohol.

Bedroom and Bathroom

- **If you are using a separate bedroom and bathroom:** Only clean the area around the person who is sick when needed, such as when the area is soiled. This will help limit your contact with the sick person.
 - If they feel up to it, the person who is sick can clean their own space. Give the person who is sick **personal cleaning supplies** such as tissues, paper towels, cleaners, and [EPA-registered disinfectants](#).
- **If sharing a bathroom:** The person who is sick should clean and then disinfect after each use. If this is not possible, the caregiver and household member should wait as long as possible before entering the bathroom and clean and disinfect the bathroom before use.

Wash and dry laundry



- Do not shake dirty laundry.
- Wear disposable gloves while handling dirty laundry.
- Dirty laundry from a person who is sick can be washed with other people's items.
- Wash items according to the label instructions. Use the warmest water setting you can.
- Remove gloves, and wash hands right away.
- Dry laundry, on hot if possible, completely.
- Wash hands after putting clothes in the dryer.
- Clean and disinfect clothes hampers. Wash hands after.

Use lined trash can



- Place used disposable gloves and other contaminated items in a lined trash can.
- Use gloves when removing garbage bags, and handling and disposing of trash. Wash hands afterwards.
 - Place all used disposable gloves, facemasks, and other contaminated items in a lined trash can.
 - If possible, dedicate a lined trash can for the person who is sick.

Track your own health



- Caregivers and close contacts should monitor their health for COVID-19 symptoms.
 - [Common symptoms](#) include fever, cough, and shortness of breath. Trouble breathing is a more serious warning sign that you need medical attention.

- [Use CDC's self-checker tool to help you make decisions about seeking appropriate medical care.](#)

- **If you are having trouble breathing, call 911.**
 - Call your doctor or emergency room and tell them your symptoms before going in. They will tell you what to do.

When it's safe to be around others: ending home isolation

People with COVID-19 or its symptoms who:

- are recovering at home (or other non-hospital setting), and
 - **will not be tested** to determine if they are no longer contagious
- can leave their "sick room" and home when:
- They have had no fever for at least 72 hours (that is three full days of no fever) without the use of medicine that reduces fevers
 - Other symptoms have improved (for example, when their cough or shortness of breath have improved)
 - At least 7 days have passed since their symptoms first appeared

People with COVID-19 or its symptoms who:

- are recovering at home (or other non-hospital setting), and
 - **will be tested** to determine if they are no longer contagious
- can leave their "sick room" and home when:
- They no longer have a fever (without the use of medicine that reduces fevers)
 - Other symptoms have improved (for example, when their cough or shortness of breath have improved)
- They received two negative tests in a row, 24 hours apart

People who DID NOT have COVID-19 symptoms, but tested positive who:

- are self-isolating at home (or other non-hospital setting)
- can leave their "sick room" and home when:
- At least 7 days have passed since the date of the first positive test
- AND
- They continue to have no symptoms (no cough or shortness of breath) since the test
- For 3 more days, this group of people should continue to limit contact (stay 6 feet or more away from others) and wear a face covering for their nose and mouth when other people are present (including at home).

For ALL people

- When leaving the home, **keep a distance of 6 feet from others** and wear a [cloth face covering](#) when around other people.

Follow guidance provided by the healthcare provider and local health department. The decision to stop home isolation will be made in consultation with their healthcare provider and state and local health departments. Local decisions depend on local circumstances.

[Find more information on when to end home isolation.](#)

Page last reviewed: April 14, 2020

Content source: [National Center for Immunization and Respiratory Diseases \(NCIRD\)](#), [Division of Viral Diseases](#)