

MODULO 6

COSA FARE IN CASO DI CONTATTO STRETTO O SINTOMI? RETE REGIONALE E NUMERI UTILI

In caso di comparsa di sintomi che possano far pensare a un'infezione da COVID19, o quando a una persona con cui siamo stati a contatto stretto viene diagnosticata un'infezione da Covid19, è responsabilità di ciascuno mettere in atto tutte le azioni che ci consentono di tutelare la nostra salute, ricevere l'assistenza di cui abbiamo bisogno e allo stesso tempo proteggere le persone intorno a noi. La stessa attenzione andrà riservata alle persone che assistiamo.

1. DEFINIZIONE DEI CASI:

CASO SOSPETTO: è definito tale nelle seguenti 3 situazioni

a) Persona con infezione acuta respiratoria. Insorgenza improvvisa di almeno uno tra i seguenti segni e sintomi: **febbre >37.5°, tosse e difficoltà respiratoria**

E

senza un'altra causa che spieghi pienamente la presentazione clinica

E

storia di viaggio o residenza in aree ad alta circolazione di Covid 19 nei 14 giorni precedenti l'insorgenza del sintomo

b) Persona con infezione acuta respiratoria

E

Essere stati in contatto stretto con un caso COVID-19 confermato o probabile nei 14 giorni precedenti l'insorgenza del sintomo

c) Persona con infezione acuta respiratoria

E

Necessità di ospedalizzazione

E

senza un'altra causa che spieghi pienamente la presentazione clinica

COSA SIGNIFICA "CONTATTO STRETTO"?

- Ha vissuto nella stessa casa di un caso di COVID-19;

- Ha avuto un contatto fisico diretto con un caso di COVID-19 (per esempio la stretta di mano);
- Ha avuto un contatto diretto non protetto con le secrezioni di un caso di COVID-19 (ad esempio toccare a mani nude fazzoletti di carta usati);
- Ha avuto un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso di COVID-19, a distanza minore di 2 metri e di durata maggiore a 15 minuti;
- Si è trovata in un ambiente chiuso (ad esempio aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale) con un caso di COVID-19 per almeno 15 minuti, a distanza minore di 2 metri;
- un operatore sanitario od altra persona che fornisce assistenza diretta ad un caso di COVID19 oppure personale di laboratorio addetto alla manipolazione di campioni di un caso di COVID-19 senza l'impiego dei DPI raccomandati o mediante l'utilizzo di DPI non idonei;
- Abbia viaggiato seduta in aereo nei due posti adiacenti, in qualsiasi direzione, di un caso di COVID-19, i compagni di viaggio o le persone addette all'assistenza e i membri dell'equipaggio addetti alla sezione dell'aereo dove il caso indice era seduto

CASO PROBABILE

Un caso sospetto il cui risultato del test per SARS-CoV-2 è dubbio o non definitivo utilizzando protocolli specifici di ricerca SARS-CoV-2 presso il laboratorio di riferimento nazionale dell'ISS o i Laboratori di Riferimento Regionali individuati.

CASO CONFERMATO

Un caso con una conferma di laboratorio per infezione da SARS-CoV-2, effettuata presso il laboratorio di riferimento nazionale dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) o da laboratori Regionali di Riferimento che rispondano individuati, indipendentemente dai segni e dai sintomi clinici.

Di fatto, quindi, essendo in questo momento l'Italia un paese in cui il virus sta circolando, il solo presentare dei sintomi riconducibili all'infezione da COVID19 (soprattutto febbre, tosse e difficoltà respiratoria) ci fa rientrare nella categoria del "caso sospetto".

Tra i sintomi che dovrebbero allarmarci ci sono soprattutto quelli respiratori: **febbre > 37.5°, tosse (in particolare tosse secca), affanno e fiato corto, dolore al petto; ma anche dolori muscolo-scheletrici, mal di gola, perdita del gusto e dell'olfatto, stanchezza, e diarrea e nausea** possono essere presenti.

È importante ricordare che la presentazione clinica è molto generica ed assomiglia a quella di molte altre malattie comuni (influenza, altre infezioni respiratorie), per cui è importante mantenere un alto grado di attenzione soprattutto quando sappiamo di aver avuto molti contatti sociali potenzialmente a rischio. Allo stesso tempo, bisogna imparare a distinguere gli aspetti che contraddistinguono altre patologie (le allergie respiratorie, per esempio, comuni in questa

stagione, sono caratterizzate da raffreddore con abbondanti secrezioni nasali, che sono invece assenti in caso di Covid19).

2. COSA FARE IN CASO DI SINTOMI O CONTATTO STRETTO?

In caso di comparsa di sintomi, o nel caso in cui siamo stati a contatto con una persona risultata positiva per Covid19, è quindi importante contattare il proprio medico di base per ricevere indicazioni sul da farsi. Nel caso non si riesca a parlare col proprio medico di base, si può contattare la linea telefonica regionale per il COVID19 (vedi numeri alla fine). In ogni caso, in attesa di ricevere istruzioni da un sanitario, è importante evitare di esporre altre persone al rischio di infezione, qualora fossimo effettivamente contagiati.

E' opportuno mettersi in **autoisolamento** (nel modulo successivo si spiegherà nel dettaglio come osservare l'isolamento domiciliare), ed evitare ogni contatto con altre persone, in particolare coi nostri assistiti e con persone anziane e malate (particolarmente vulnerabili agli effetti gravi del virus), almeno fino a quando un sanitario non valuterà nel dettaglio il nostro stato clinico (nel caso di sintomi) o la nostra effettiva esposizione (nel caso di contatto con persone malate) per decidere come dovremo comportarci.

Anche in caso di sintomi, a meno che le nostre condizioni non siano gravi, non verremo ospedalizzati, ma verrà disposto l'isolamento domiciliare (vedi modulo successivo). Il medico potrebbe anche richiedere l'esecuzione di un **tampone nasofaringeo** (questo potrebbe essere effettuato a domicilio da personale sanitario preposto, oppure ci potrebbe essere richiesto di recarci noi stessi presso la struttura dove effettuarlo). Alcune regioni hanno anche avviato l'esecuzione dei test sierologici, allo scopo di verificare il livello di circolazione del virus nella popolazione (chi presenta anticorpi contro il virus ha già sviluppato un'infezione, anche in assenza di sintomi), e potrebbe esserci richiesto di effettuare anche questo secondo test.

Nel caso in cui invece non venissero richiesti test diagnostici, o nell'attesa di ricevere i risultati di questi ultimi, dovremo comunque comportarci come se questi fossero positivi, e rispettare l'isolamento almeno per i 14 giorni successivi, e comunque fino a quando ci verrà detto di rispettarlo.

In ogni caso, è bene non prendere mai iniziative personali, in particolare:

Non andare mai al Pronto Soccorso a meno che non ti venga indicato dal tuo medico.

Non prendere mai antibiotici o antivirali senza aver consultato il medico.

A questo link

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioContenutiNuovoCoronavirus.jsp?area=nuovoCoronavirus&id=5364&lingua=italiano&menu=vuoto> è disponibile la lista completa dei numeri verdi regionali per il covid.

MODULO 7

ISOLAMENTO DOMICILIARE: QUANDO E CHI LO DISPONE?

CHE FARE IN CASO VENGA ATTIVATO.

MISURE IPC DA ADOTTARE NELL'ASSISTENZA DI PERSONE IN ISOLAMENTO

Nel modulo 6 è stato spiegato in quali casi è opportuno mettere in atto un isolamento domiciliare. Come detto, è responsabilità di ognuno allertare le autorità sanitarie (medico di base o numero verde regionale per il Covid19) nel caso in cui compaiano sintomi riconducibili al COVID19 oppure in caso siamo a conoscenza di essere stati a contatto con qualcuno risultato positivo al tampone nasofaringeo. Sarà poi il medico di base, sulla base della valutazione del nostro stato clinico e della nostra storia di esposizione, a decidere se sono necessari dei test diagnostici e se l'isolamento andrà proseguito.

Alcune regioni hanno attivato delle **Unità Speciali di Continuità Assistenziale** (USCA o USCAR) che supportano i medici di base nel monitoraggio e nel follow up delle persone in isolamento domiciliare. È possibile che esse vengano coinvolte nella gestione del nostro caso.

1. IN COSA CONSISTE L'ISOLAMENTO DOMICILIARE?

Esso ha lo scopo di evitare che possiamo esporre al contagio altre persone nel momento in cui siamo noi stessi infettivi (se sintomatici), o nella fase in cui potremo esserlo pur non avendo ancora sviluppato sintomi (se siamo stati in contatto stretto con una persona positiva ma siamo asintomatici).

La persona in isolamento deve:

- **RIMANERE A CASA** per il tempo concordato con il MMG ed evitare i contatti sociali. Se vivi nella stessa casa della persona che assisti, rimani nella tua stanza ed evita il più possibile i contatti. Se ad esser posta in isolamento è la persona che assisti, che non può essere lasciata da sola perché non autonoma, ricordati di utilizzare tutti i DPI del caso (vedi modulo apposito) ogni volta che entri in contatto con lei.
- Se possibile, **STARE IN UNA STANZA SEPARATA ED UTILIZZARE UN BAGNO DIVERSO** da quello dei conviventi.
- **EVITARE IL CONTATTO CON ANIMALI DOMESTICI** (se si vive soli è consentito): essi possono infatti diventare veicolo di trasmissione per i conviventi.
- **MANTENERE CONTATTI TELEFONICI** con amici e familiari. Questo aiuterà ad affrontare serenamente le due settimane in solitudine e rappresenterà una rete di supporto in caso di bisogno di aiuto.
- **CHIEDERE ed OFFRIRE AIUTO** per le necessità quali spesa o farmaci: se siamo noi ad essere in isolamento, chiediamo aiuto a un familiare o a un amico per evitare di uscire. Se in isolamento è la persona che assistiamo, dovremo continuare ad offrire aiuto ed assistenza pur proteggendoci adeguatamente (vedi modulo sui DPI e loro corretto utilizzo).
- **MISURARE LA TEMPERATURA AL MATTINO E ALLA SERA:** in caso di peggioramento, sintomi o febbre avisare subito il MMG. E' importante ricordare che i sintomi o un eventuale peggioramento clinico possono essere mascherati in persone con condizioni mediche già scadute e con patologie preesistenti. E' necessario fare attenzione a qualunque cambiamento dello stato abituale della persona assistita.

- **INDOSSARE UNA MASCHERINA CHIRURGICA IN PRESENZA DI ALTRE PERSONE** e chiedere a loro di fare lo stesso (da cambiare ogni 3 –max 12-ore e smaltire adeguatamente)
- **MANTENERE LA DISTANZA DI UN METRO** in tutti i contatti con le altre persone
- **ARIEGGIARE REGOLARMENTE LE STANZE**
- **OSSERVARE ADEGUATA IGIENE RESPIRATORIA:** starnutire in un fazzoletto di carta (o in alternativa nella piega del gomito se non se ne ha uno a portata di mano) da smaltire subito dopo in una pattumiera dedicata. Lavare le mani.
- **GETTARE RIFIUTI POTENZIALMENTE CONTAMINATI** (come i fazzoletti, le mascherine usate...) **SEPARATAMENTE E LAVARE LE MANI**
- **LAVARE LE MANI** dopo aver tossito, starnutito, utilizzato il bagno, maneggiato i vestiti sporchi, più volte al giorno, con acqua e sapone (per almeno 60 secondi) o con una soluzione idroalcolica (con almeno il 60% di alcol), strofinando le mani per almeno 20 secondi.
- **NON UTILIZZARE IN MODO PROMISCUO OGGETTI PERSONALI:** asciugamani, lenzuola, spazzolino, stoviglie devono essere individuali e non condivisi.
- **IGIENE SCRUPOLOSA DELLE STANZE IN CUI SI ALLOGGIA** (almeno una volta al giorno, le superfici di contatto frequente devono essere lavate con una soluzione a base di candeggina o alcool 70%). E' opportuno rimuovere prima possibile dall'ambiente qualunque materiale biologico potenzialmente contaminato (muco, saliva, vomito, feci..) e, nel maneggiare oggetti contaminati, adottare tutte le precauzioni del caso vedi modulo su DPI e loro utilizzo).
- **OSSERVARE IGIENE SCRUPOLOSA SE SI CONDIVIDE IL BAGNO CON ALTRI: disinfettare tutte le superfici con cui si entra a contatto prima e dopo l'uso. Lavare le mani quando si è finito.**

2. COSA DEVO FARE SE ASSISTO UNA PERSONA MALATA DI COVID-19?

CHI ASSISTE UNA PERSONA MALATA deve usare DPI (vedi il modulo apposito riguardo ai DPI e alle situazioni in cui utilizzarli) e smaltirli in modo adeguato!

NON INTERROMPERE MAI LA QUARANTENA SENZA LA CONFERMA DEL MMG: nel caso di un tampone positivo precedente, esso dovrà essere ripetuto dopo la scomparsa dei sintomi, e se negativo, confermato da un terzo tampone a distanza di 24 ore dal precedente. Se il tampone non è mai stato effettuato, sarà prudente osservare l'isolamento per un certo tempo dopo la scomparsa dei sintomi (sarà il medico di base a dire per quanto tempo).

In casi di esposizione ma senza conferma di infezione (contatto stretto di caso) l'isolamento andrà osservato per 14 giorni dall'ultimo contatto. Sarà comunque il medico di base a confermarci che l'isolamento potrà essere interrotto.