

# Coronavirus (COVID-19) L'autoisolamento

L'autoisolamento è un passo volontario per proteggere gli altri e rallentare la diffusione del COVID-19, rimanendo a casa auto monitorando per i sintomi di COVID-19 per 14 giorni. Durante questo periodo, evitare il più possibile lo stretto contatto con altre persone.

## Auto-isolamento:

### Cosa e perché hai bisogno di autoisolamento?

Non hai sintomi e

- Una possibile esposizione nel passato al nuovo coronavirus dovuto da un viaggio fuori dal paese di residenza
- Sei in stretto contatto con una persona con una diagnosi del COVID-19
- La tua Autorità Sanitaria Pubblica ti ha identificato come persona che ha stretto contatto con una persona diagnosticata con il COVID-19

### Cosa fare in auto isolamento?

- Restare a casa e monitorare per sintomi del COVID-19, anche se lievi, per 14 giorni
- Evitare contatto con altre persone per possibilmente prevenire lo spargersi del virus
- Ottenere una scorta di mascherine chirurgiche (abbastanza per 14 giorni)
- Utilizzare frequentemente il sapone, acqua e/o igienizzanti a base di alcool per pulirsi le mani
- Guardi per sintomi in te stesso od in un membro della famiglia
- Restare in contatto con la famiglia ed amici tramite telefono, email or social media
- Chiedere a qualcuno di prenderti cibo ed altre necessità e di lasciarli alla porta d'ingresso
- Se devi andare per una visita medica, evitare di utilizzare i trasporti pubblici come la metropolitana, taxi, od condividere un passaggio in macchina. Se è inevitabile, indossare una maschera e sedersi ai sedili posteriori.

### Cosa fare se si sviluppano sintomi?

- Se sviluppi dei sintomi, anche se lievi, nell'arco dei 14 giorni dal ritorno del viaggio, oppure entro 14 giorni dall'ultimo contatto con un caso confermato, allora isolarsi immediatamente, stare a casa, evitare altra gente, e contatta la linea locale di supporto del Coronavirus (COVID-19) od un assistente sanitario oppure un'Autorità Pubblica Sanitaria immediatamente, ti potrebbe servire un test di laboratorio.

**Per ulteriori informazioni su Coronavirus (COVID-19), visitare [www.educateyourhealth.com](http://www.educateyourhealth.com)**

