



COVID-19

Quarantena dei contatti stretti

Informazioni a integrazione dell'avviso del Ministero della Salute bavarese del 31 agosto 2021, prot. n. G5ASz-G8000-2020/122-925, modificato dall'avviso del 29 ottobre 2021, prot. n. G51z-G8000-2021/505-454

Il Coronavirus SARS-CoV-2 si è propagato con grande rapidità in tutto il mondo. In molti casi, il decorso dell'infezione denominata "COVID-19" è lieve, simile a una forma influenzale con tosse, febbre, cefalea e dolori agli arti o raffreddore, cui non di rado si aggiunge la perdita del gusto o dell'olfatto. Talora i sintomi della malattia sono del tutto assenti ("decorso asintomatico"). In altri casi, invece, il decorso è grave. Determinate fasce di popolazione, e in particolare i soggetti con gravi patologie pregresse e non vaccinati, presentano un maggior rischio di decorso clinico grave. Si tratta di persone che necessitano di particolare protezione. È necessario pertanto prevenire il contagio e interrompere la catena delle infezioni. Il contributo della quarantena e dell'isolamento è in tal senso fondamentale.

Obbligo di quarantena

Per le persone che negli ultimi giorni sono state a stretto contatto con un soggetto che abbia contratto la COVID-19, è previsto quanto segue: Ai sensi dell'ordinanza statale, esse hanno l'obbligo di quarantena fintantoché non vi è certezza che non si siano contagiate con il Coronavirus.

L'obbligo di quarantena e tutte le norme comportamentali a esso associate sono contemplati nell'ordinanza generale del Ministero della Salute bavarese in esecuzione della legge sulla protezione contro le infezioni (IfSG), il cui testo è fornito unitamente alle presenti informazioni.

Il periodo di quarantena termina nel momento in cui l'ultimo contatto stretto con un caso di COVID-19 conclamato risale a dieci giorni prima, sempre che durante il periodo di quarantena non siano insorti sintomi tipici della COVID-19. La quarantena può terminare anticipatamente a fronte dell'esito negativo di un test effettuato da personale debitamente addestrato il 7° giorno (test di amplificazione degli acidi nucleici, ad es. PCR o test antigenico). La quarantena termina contestualmente alla trasmissione dell'esito negativo del test all'Ufficio sanitario competente. Nei 14 giorni successivi a un contatto stretto con un caso di COVID-19 conclamato la persona interessata dovrà fare attenzione all'eventuale insorgenza di sintomi, e in tal caso informare immediatamente l'Ufficio sanitario competente.

Informazioni utili sulle regole di comportamento e igiene

- ▶ ***Dove si trascorre il periodo di quarantena?*** Il periodo di quarantena si trascorre all'interno di un'abitazione o in altra parte di edificio che possa essere separata; la maggior parte dei soggetti sceglie la propria abitazione. Durante il periodo di quarantena non è consentito allontanarsi da tali ambienti. È consentito spostarsi temporaneamente, ma sempre da soli, sul balcone, terrazzo o nel proprio giardino, sempre che questo sia adiacente alla casa e non si tratti di una superficie utilizzata in comune.
- ▶ ***Aiuto dall'esterno:*** È necessario chiedere aiuto a parenti non conviventi, amici o conoscenti per la spesa o importanti commissioni. Sull'intero territorio bavarese sono inoltre presenti associazioni di volontariato in grado di offrire supporto. Molte di queste sono reperibili online, ma anche i Comuni e l'Ufficio sanitario locale offrono assistenza telefonica.
- ▶ ***Contatti con l'Ufficio sanitario:*** Gli operatori del team di tracciamento dei contatti dell'Ufficio sanitario possono tenersi in contatto con le persone in quarantena per accertarsi del loro stato di salute e del rispetto delle misure adottate nonché per verificare se sia necessario ulteriore aiuto o sostegno.
- ▶ ***Monitoraggio della salute:*** misurare la febbre ogni giorno e tenere un diario sul manifestarsi di possibili sintomi. All'inizio del periodo di quarantena, è possibile valutare l'opportunità di effettuare un test per COVID-19. L'Ufficio sanitario provvederà alla comunicazione in merito. In caso di esito di test positivo o qualora si constati l'insorgere di sintomi, è necessario contattare immediatamente l'Ufficio sanitario.
- ▶ ***Nel caso in cui la persona in quarantena abbia bisogno di assistenza medica,*** invitiamo a contattare il medico di famiglia, il servizio di reperibilità della Kassenärztliche Vereinigung Bayern (organizzazione bavarese casse malattia) al numero **116 117** o di rivolgersi alla guardia medica. In tal caso, dovrà segnalare di trovarsi in quarantena. Si prega inoltre di informare l'Ufficio sanitario.

Qual è il comportamento da tenere in quarantena?

In quarantena è importante tenersi il più possibile lontano dagli altri membri del nucleo familiare, anche se non ci si sente malati. Questo significa in particolare:

- ▶ **Evitare il più possibile di incontrarsi:**
Limitare i contatti con i conviventi e tenere una distanza di almeno 1,5 metri. Gli eventuali incontri devono essere il più possibile brevi, e tutti dovranno indossare la mascherina.
- ▶ È necessario evitare inoltre il contatto con persone non appartenenti al nucleo familiare, tra cui postini, addetti alle consegne, vicini, amici o conoscenti. Ai postini e agli addetti alle consegne si chiederà di deporre la merce in consegna davanti alla porta dell'abitazione.
- ▶ Dormire in stanze separate e soggiornare anche nelle ore diurne in un ambiente a parte, da soli. Gli ambienti in comune, quali la cucina e il bagno, vanno utilizzati a turno, e i pasti non possono essere consumati insieme. Importante: aerare bene tutte le stanze!
- ▶ **La quarantena mette a dura prova i bambini, pertanto è necessario adattare le regole in base all'età.**
L'Ufficio sanitario offre consulenza alle famiglie su come organizzare la quarantena, affinché genitori e figli trascorrono questo periodo al meglio.
- ▶ **Pulizia approfondita:** Nel caso in cui bagno, WC o cucina siano utilizzati in comune, è necessario pulire a fondo le superfici di contatto dopo l'uso. Per la pulizia sono sufficienti i comuni detersivi domestici. Ciascuno deve utilizzare asciugamani propri, da cambiare e lavare a intervalli regolari. Evitare di condividere gli oggetti, tra cui stoviglie e capi di abbigliamento.

Ulteriori informazioni sulla COVID-19:

Linea diretta governativa per il Coronavirus
089 / 122 220

www.bayern.de: "Coronavirus – auf einen Blick"
www.stmgp.bayern.de/coronavirus, pagina informativa del Ministero della Salute bavarese



Il testo dell'ordinanza generale sull'isolamento e relative traduzioni nonché spiegazioni e illustrazioni senza barriere sono disponibili sul nostro sito Internet
<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

Che cosa devono sapere la famiglia e gli altri conviventi?

- ▶ **I familiari e gli altri conviventi con la persona in quarantena devono essere in buona salute e non presentare patologie pregresse.** Durante la quarantena è opportuno tenere lontano i soggetti anziani o che presentino fattori di rischio, tra cui patologie croniche o un sistema immunitario debole.
- ▶ **Fare attenzione ai sintomi, limitare al massimo i contatti:**
Chi convive, o sia in altro modo entrato a contatto con una persona rientrante tra i contatti stretti non è tenuto a mettersi in quarantena, tuttavia dovrebbe limitare il più possibile i contatti con altre persone. In presenza di sintomi da COVID19, è necessario informare tempestivamente l'Ufficio sanitario. Da ricordare: È indispensabile che tutti rispettino le norme igieniche!

Principali norme igieniche

- ▶ **Tossire e starnutire con la dovuta attenzione**
Tenersi il più possibile distanti, voltare le spalle alle altre persone e tossire o starnutire nel gomito o in un fazzoletto usa e getta, da riporre a seguire in un sacco per la spazzatura richiudibile.
- ▶ **Igiene delle mani**
Evitare il contatto con altre persone e le strette di mano. Lavare spesso e bene le mani con acqua e sapone per almeno 20–30 secondi, in particolare
 - dopo aver soffiato il naso o avere starnutito o tossito,
 - prima di preparare i pasti,
 - prima di mangiare,
 - dopo aver utilizzato il WC,
 - ogni volta che le mani sono visibilmente sporche,
 - prima e dopo qualsiasi contatto con altre persone
 - e soprattutto dopo essere stati a contatto con una persona malata o il suo ambiente circostante.

Per rimuovere lo sporco invisibile, è possibile utilizzare un disinfettante per mani dermocompatibile a base alcolica. Detto disinfettante deve riportare la dicitura "limitatamente virucida", "limitatamente virucida PLUS" o "virucida".

Auguri di buona salute!