



## COVID-19

### Quarantena delle persone sospette di infezione

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 sospette di infezione Coronavirus SARS-CoV-2 a fronte di sintomi o dell'esito positivo di un test fai da te, 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, E ciò può essere certificato con sicurezza solo mediante test di amplificazione degli acidi nucleici, ad es. un test PCR.

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.

Per le persone sospette di infezione, l'isolamento domiciliare termina a fronte dell'esito negativo di un test di amplificazione degli acidi nucleici, e comunque non prima del quinto giorno successivo al test stesso. L'esito positivo del test indica che la persona ha contratto l'infezione da Coronavirus. In tal caso l'isolamento domiciliare prosegue.

L'Ufficio sanitario comunicherà quali passi intraprendere, fornendo tutte le indicazioni in merito.

#### 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.

##### ► *Riposo:*

In presenza di sintomi, e se ci si sente malati, alcuni giorni di riposo saranno benefici, indipendentemente dal fatto che le persone di cui sopra abbiano contratto la COVID-19 o soffrano di una forma influenzale con febbre e coinvolgimento delle vie respiratorie. In tal senso conviene dedicare il periodo di quarantena, fino all'esito del tampone PCR, proprio al riposo.

##### ► *Se lo stato di salute della persona in quarantena peggiora o in caso di 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. Nel corso della telefonata è necessario segnalare di essere in quarantena per sospetta infezione da COVID-19. 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 a fondo:** 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 tale periodo è opportuno tenere lontano i soggetti anziani o che presentino fattori di rischio, tra cui patologie croniche o un sistema immunitario debole.
- ▶ **Attenzione per la propria salute:**  
Chi convive con una persona sospetta di infezione deve fare attenzione al possibile manifestarsi di sintomi da COVID-19 e, in tal caso, informare 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!**

Versione aggiornata al:  
2 novembre 2021