



Guida all'isolamento

Se siete arrivati dalla Cina continentale, dall'Iran, dalla Repubblica di Corea o dall'Italia o se avete avuto contatti ravvicinati con un caso confermato di coronavirus sono in vigore limitazioni speciali. Questo foglio informativo deve essere letto congiuntamente ai fogli informativi 'Cosa è necessario sapere' e 'Guida all'isolamento' a www.health.gov.au/covid19-resources

Chi deve isolarsi?

Per aiutare a limitare la diffusione del coronavirus, dovete auto-isolarvi nelle seguenti circostanze:

- Se avete lasciato o avete transitato in Cina continentale o Iran negli ultimi 14 giorni, dovete auto-isolarvi per 14 giorni dalla data in cui avete lasciato la Cina continentale/l'Iran.
- Se avete lasciato o avete transitato nella Repubblica di Corea il 5 marzo 2020 o in data successiva, dovete auto-isolarvi per 14 giorni dalla data in cui avete lasciato la Repubblica di Corea.
- Se avete avuto contatti ravvicinati con un caso dimostrato di coronavirus, dovete auto-isolarvi per 14 giorni dalla data dell'ultimo contatto con il caso confermato.

I viaggiatori provenienti dall'Italia devono sottoporsi a una valutazione medica all'arrivo in Australia, come indicato alla frontiera.

Rimanete a casa o in albergo

Durante il ritorno a casa o all'albergo per iniziare l'isolamento, utilizzate un mezzo di trasporto personale, come un'auto, per ridurre al minimo l'esposizione di altri. Se dovete utilizzare i trasporti pubblici (ad es. taxi, servizi di trasporto privato, treni, autobus e tram), adottate le precauzioni delineate nella guida al trasporto pubblico a www.health.gov.au/covid19-resources

Durante i 14 giorni di isolamento dovete rimanere a casa o in albergo e non dovete recarvi in luoghi pubblici, incluso il lavoro, la scuola, l'asilo, l'università o riunioni pubbliche. Nell'abitazione dovrebbero esservi solo le persone che normalmente vivono con voi. Non ricevete visitatori. Se vi trovate in albergo, evitate il contatto con altri ospiti o con il personale.

Se siete in buona salute non è necessario indossare mascherine chirurgiche a casa. Chiedete ad altri che non sono in isolamento di procurarsi alimenti e altri beni di prima necessità per voi. Se dovete uscire da casa, ad esempio per ricevere assistenza medica, indossate una mascherina chirurgica. Se non disponete di una mascherina, prestate attenzione a non tossire o starnutire verso altre persone. Per ulteriori informazioni su quando è necessario indossare una mascherina, visitate: www.health.gov.au/covid19-resources

Monitorate i sintomi

Durante l'isolamento, controllate di non avere sintomi come febbre, tosse o difficoltà a respirare. Altri sintomi precoci includono brividi, dolori corporei, mal di gola, naso che cola e dolori muscolari.

Cosa devo fare se mi ammalo?

Se sviluppate dei sintomi (febbre, tosse, mal di gola, stanchezza o difficoltà a respirare) entro 14 giorni dopo aver lasciato la Cina continentale, l'Iran, la Repubblica di Corea o l'Italia o entro 14

giorni dall'ultimo contatto con un caso confermato dovete organizzare una visita medica per una valutazione urgente.

Dovete telefonare alla clinica o all'ospedale prima di recarvi presso di essi, informandoli dei vostri viaggi o del fatto che avreste potuto essere in contatto con un caso potenziale di coronavirus.

Dovete rimanere isolati a casa o in una struttura sanitaria fino a quando le autorità di sanità pubblica vi informano che potete ritornare in sicurezza alle vostre normali attività.

Come posso prevenire la diffusione del coronavirus?

Praticare buone prassi igieniche per le mani e quando si starnutisce o tossisce è la miglior difesa contro la maggior parte dei virus. Dovreste:

- lavare frequentemente le mani con acqua e sapone, prima e dopo mangiato e dopo aver utilizzato la toilette
- coprire la tosse e gli starnuti, gettare i fazzoletti usati e utilizzare disinfettanti per le mani a base di alcol
- in caso di malessere, evitare il contatto con altri (rimanere a più di 1,5 m dalle persone).

Andare all'aperto

Se vivete in un'abitazione privata, potete andare in giardino o in cortile in sicurezza. Se vivete in un appartamento o soggiornate in un albergo è ugualmente sicuro recarvi in giardino ma dovreste indossare una mascherina chirurgica per ridurre al minimo il rischio nei confronti di altri e dovreste attraversare rapidamente eventuali aree comuni.

Consigli per altri che vivono con voi

Non è necessario che altre persone che vivono con voi siano isolate, a meno che non rientrino in uno dei criteri per l'isolamento delineati in precedenza. Se sviluppate sintomi e si sospetta che abbiate il coronavirus, verranno classificati come contatti ravvicinati e dovranno essere isolati.

Pulizia

Per ridurre al minimo la diffusione di eventuali germi, dovete lavare regolarmente le superfici che vengono toccate di frequente, come le maniglie delle porte, gli interruttori della luce e le superfici in cucina e in bagno. Pulire con detergenti o disinfettanti domestici.

Gestione dei 14 giorni di isolamento

Rimanere in isolamento può essere noioso e causare stress. Alcuni consigli:

- Rimanete in contatto con familiari e amici per telefono, email o social media.
- Apprendete maggiori informazioni sul coronavirus e discutatene con altri.
- Rassicurate i bambini piccoli con un linguaggio appropriato per la loro età.
- Per quanto possibile, mantenete la normale routine quotidiana, inclusa l'alimentazione e l'attività fisica.
- Organizzatevi per lavorare da casa.
- Chiedete alla scuola dei vostri figli di fornire i compiti a casa o le verifiche per posta o email.
- Svolgete attività che vi aiutano a rilassarvi e utilizzate l'isolamento come un'opportunità per quelle attività per cui normalmente non avete tempo.

Ulteriori informazioni

Per i consigli, le informazioni e le risorse più recenti, visitate www.health.gov.au

Chiamate la Linea informativa nazionale sul coronavirus al numero 1800 020 080. È in funzione 24 ore al giorno, sette giorni a settimana. Se richiedete servizi di traduzione o interpretariato, chiamate il 131 450.

I numeri di telefono delle agenzie sanitarie del vostro stato o territorio sono disponibili su www.health.gov.au/state-territory-contacts

Se siete preoccupati per la vostra salute, discutetene con il vostro medico.