



## 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](http://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](http://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](http://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 discutetene 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](http://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](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

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