



PROGETTO NONTISCORDARDIME' – COMUNITA' IN CAMMINO

INFORMATIVA CASI POSITIVI

SE HAI FATTO UN TAMPONE ED E' RISULTATO POSITIVO PER COVID-19

1. **Resta in isolamento a casa** e non uscire a meno che non sia necessario per assistenza medica. Cosa significa restare in isolamento? L'isolamento si riferisce alla separazione delle persone infette contagiose dalle altre persone per prevenire la diffusione dell'infezione e la contaminazione degli ambienti. Devi, quindi, stare lontano dagli altri familiari, se possibile in una stanza singola ben ventilata e non devi ricevere visite.
2. **Lava spesso le mani** con acqua e sapone per almeno 30 secondi o utilizza una soluzione alcolica se il sapone e l'acqua non sono disponibili.
3. Comodini e altri **mobili della camera da letto vanno puliti e disinfettati quotidianamente**; servizi igienici e superfici dei bagni devono essere puliti e disinfettati utilizzando un disinfettante domestico, o prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5% di cloro attivo oppure con alcol al 70%.
4. **Chiedi ad amici o familiari che non sono in isolamento di andare a fare la spesa** o di svolgere per te altre commissioni.
5. **Utilizza contenitori con apertura a pedale dotati di doppio sacchetto**, posizionati all'interno della tua stanza, per gettare guanti, fazzoletti, maschere e altri rifiuti.
6. **Non differenziare più i rifiuti di casa tua mentre sei in isolamento**: tutti i rifiuti (plastica, vetro, carta, umido, metallo e indifferenziata) vanno gettati nello stesso contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.
7. **I genitori di bambini piccoli con sospetta o accertata infezione possono cercare sostegno e indicazioni per la cura del piccolo/a, facendo ricorso ai servizi territoriali** (Pediatri di Libera Scelta oppure Numero Verde **800 118 800**).
8. **Scarica la APP LAZIO Dr COVID** e rispondi alle domande richieste; tali informazioni saranno utili al tuo medico di fiducia per monitorare il tuo stato di salute.
9. Misura la temperatura corporea **almeno 2 volte al giorno** e monitora i tuoi sintomi.
10. **Se i tuoi sintomi peggiorano**, chiama il medico di famiglia o oppure il numero verde regionale 800 118 800; in caso di emergenza contatta il 112 (attivo nelle zone con prefisso 06 e 0774) o il 118.



SE VIVI CON ALTRE PERSONE (FAMILIARI O CONVIVENTI)

- Se convivi con altre persone, evita i movimenti negli spazi comuni della casa e i contatti con chi vive con te. Se non è possibile evitare di condividere degli spazi, tutti i presenti devono indossare una mascherina chirurgica e mantenere una distanza di almeno 2 metri.
- Assicurati che gli spazi condivisi siano ben ventilati (ad es. tieni le finestre aperte) e che vengano puliti/disinfettati almeno una volta al giorno. Utilizza un bagno separato; se non è possibile igienizzalo prima che venga usato da altri. Se le tue condizioni lo consentono, è consigliabile che tu provveda personalmente alla pulizia e alla cura dell'ambiente di isolamento.
- Evita di condividere spazi con persone che sono a più alto rischio di sviluppare forme gravi di malattia (ad es. persone con età maggiore di 65 anni o persone con altre patologie).
- Se tossisci o starnutisci, copri bocca e naso con la piega del braccio/gomito o con un fazzoletto monouso, mai nella mano. Se tossisci o starnutisci in un fazzoletto, gettalo in un contenitore per rifiuti rivestito e lavati immediatamente le mani.
- Non scambiare mai posate, bicchieri, piatti e asciugamani, telefoni, computer o altri oggetti con chi vive nella tua abitazione.
- Utilizza un sacchetto separato per riporre la biancheria sporca.
- Vestiti, lenzuola e asciugamani che hai utilizzato vanno lavati a 60°/90° con un normale detersivo, separatamente da quelli degli altri conviventi.



Quando puoi uscire dall'isolamento

INDICAZIONI	ASINTOMATICI	SINTOMATICI
Coloro che: <ul style="list-style-type: none"> hanno ricevuto la dose booster hanno completato il ciclo primario da meno di 120 gg 	7 giorni di isolamento + Test NEGATIVO	7 giorni di isolamento di cui ultimi 3 giorni senza sintomi + Test NEGATIVO
Coloro che: <ul style="list-style-type: none"> non sono vaccinati non hanno completato il ciclo primario da almeno 14 giorni hanno completato il ciclo primario da più di 120 gg (tutti gli altri) 	10 giorni di isolamento + Test NEGATIVO	10 giorni di isolamento di cui ultimi 3 giorni asintomatici + Test NEGATIVO

SUGGERIMENTI PER FACILITARE LA PERMANENZA

IN QUARANTENA O IN ISOLAMENTO

- **I prodotti alimentari e per la pulizia possono essere ordinati** online oppure al telefono: chiedi al tuo supermercato se può consegnare la spesa a casa. Ricorda che sul sito web del tuo Comune puoi trovare l'elenco dei negozi, mercati e supermercati che consegnano la spesa a domicilio.
- **Molte farmacie consegnano i medicinali direttamente a casa;** chiedi alla tua farmacia. Acquista una scorta di medicinali per almeno due settimane: così non rimarrai senza, in caso di ritardi nella consegna.
- **Non devi andare dal medico per le ricette:** puoi telefonare o mandargli una e-mail. Il medico invierà il numero di ricetta elettronica (NRE) con una e-mail o un messaggio sul telefonino.
- **Ricorda:** in caso di necessità, *la Croce Rossa Italiana può portare a casa gratuitamente farmaci e prodotti alimentari.* La Croce Rossa risponde tutti i giorni della settimana, 24 ore su 24, al numero gratuito 800 06 55 10.
- Alcune strutture del Servizio Sanitario regionale hanno attivato **uno sportello per un sostegno psicologico.**



SOSTEGNO PSICOLOGICO PER L'EMERGENZA COVID 19

La Regione Lazio e alcune strutture del Servizio Sanitario regionale hanno attivato uno sportello di ascolto psicologico per i disagi che questa epidemia può avere generato. Si tratta di un sostegno psicologico che potrà aiutare a vivere nel modo migliore le misure legate all'emergenza COVID 19.

E' possibile rivolgersi al Numero Verde regionale **800 118 800** o ai numeri dei servizi organizzati delle strutture sanitarie presenti nell'elenco. Invitiamo chi è interessato a contattare le Asl per avere conferma degli orari del servizio.

ASL	DENOMINAZIONE	ORARI	CONTATTI
ASL ROMA 1	Ansia da Covid?	Dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 Sabato dalle 10.00 alle 13.00	Tel: 06 6835 4188
ASL ROMA 1	ASCOLTOSCUOLA per alunni, famiglie e docenti degli Istituti Superiori del territorio	Dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 15:00 alle 17:00	Tel: 0677302437 se l'Istituto è nel Municipio I (ex I), II e III Tel: 0668354025 se l'Istituto è nel Municipio I (ex 17), XIII, XIV e XV
ASL ROMA 1	CRARL Centro di riferimento alcologico	Dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 16:00	Tel: 06 49970994
Azienda Ospedaliero-Universitaria Sant'Andrea	Sostegno Psicologico telefonico e on-line per Pazienti affetti da COVID-19 e per i loro familiari	Servizio telefonico attivo 7 giorni su 7 - dalle 8 alle 20 Servizio on line Skype support	Tel. 06.33776159 Contact: Dott.ssa Simona Abate sabate@ospedalesantandrea.it
ASL ROMA 2	Sostegno psicologico	Da lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00 Sabato dalle 9:00 alle 13:00	Tel: 06.4143.4992 - 4994 Municipio IV Tel: 06.5100.6227-06.4143.6241 Municipio V Tel: 06.4143.5210 Municipio VI Tel: 06.5100.6513- 7211- 9111-06.4143.6200 Municipio VII Tel: 06.5100.4299 Municipio VIII Tel: 06.51008550 - 8508 Municipio IX
ASL ROMA 2	Sostegno psicologico rivolto ai docenti e agli operatori scolastici, agli studenti e ai loro genitori	Dal lunedì al venerdì: dalle 10:00 alle 17:00 Sabato e prefestivi: dalle 10:00 alle 13:00	Tel: 06.5100.6670
ASL ROMA 4	Vicino a voi, insieme	Alla mail risponderà lo specialista con video messaggi personali	Dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 17:00 Tel: 3482504158 Lunedì, giovedì e venerdì dalle 14:30 alle 16:30 e martedì e mercoledì dalle 10:00 alle 12:00 Tel: 3456143980 Lunedì, giovedì dalle 10:00 alle 13:00 Tel: 3452691977 viadallapaura@aslroma4.it
ASL ROMA 5	Ridurre lo stress legato all'emergenza COVID-19	Da lunedì a venerdì dalle 08.00 alle 20.00. Sabato e prefestivi dalle 8.00 alle 14.00.	Colleferro tel: 06.97097705 csm.colleferro@aslroma5.it Palestrina tel: 06.95322489 csm.palestrina@aslroma5.it Guidonia tel: 0774.341236 csm.guidonia@aslroma5.it Monterotondo tel: 06.90093556 csm.monterotondo@aslroma5.it Tivoli tel: 0774.318218 csm.tivoli@aslroma5.it Subiaco tel: 0774.85156 csm.subiaco@aslroma5.it
ASL ROMA 6	Punto di ascolto telefonico		tutte le informazioni all'indirizzo https://www.aslroma6.it/punto-di-ascolto-telefonico