

Patient Education

Indicazioni alla dimissione - Coronavirus 2019 (COVID-19)

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Informazioni su questo argomento

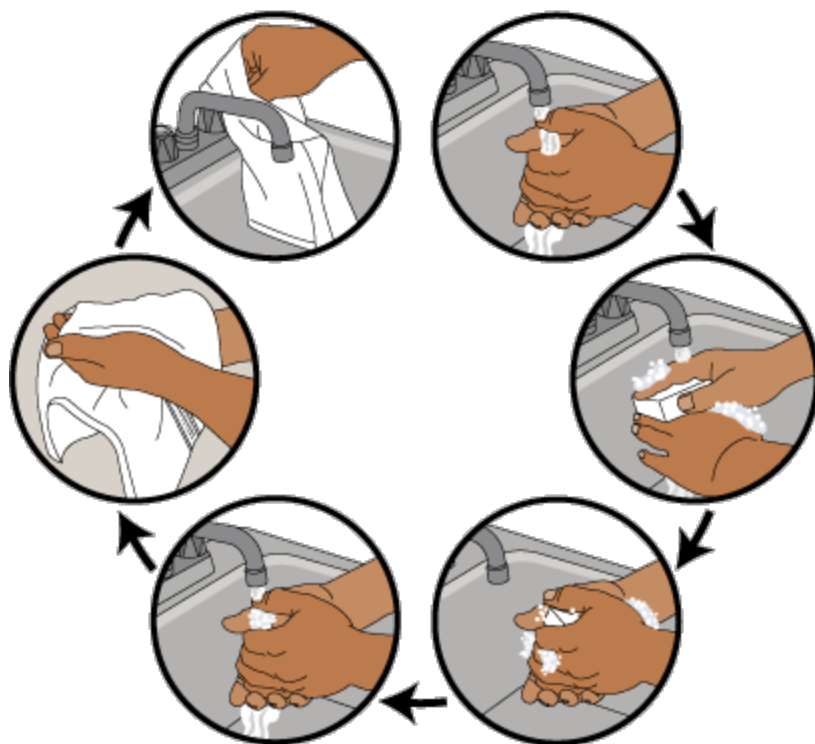
Il Coronavirus 2019 è anche conosciuto come COVID-19. È una malattia virale che infetta i polmoni. È causato da un virus chiamato coronavirus associato a SARS (SARS-CoV-2).

I sintomi del COVID-19 iniziano molto spesso alcuni giorni dopo aver contratto l'infezione. Alcune persone impiegano più tempo per manifestare i sintomi. Altre persone non manifestano alcun sintomo di infezione. Potreste avere tosse, febbre, tremore, brividi e difficoltà di respirazione. Potreste essere molto stanchi, avere dolori muscolari, mal di testa o mal di gola. Alcune persone presentano disturbi di stomaco o feci molli. Altri perdono l'olfatto o il gusto. Potreste anche non avere alcun sintomo o i sintomi potrebbero presentarsi e scomparire durante la malattia.

Il virus si diffonde facilmente attraverso le goccioline che vengono disperse quando si parla, starnutisce o si tossisce. È possibile anche trasmettere il virus ad altre persone parlando da vicino, cantando, abbracciando, condividendo cibo o stringendosi la mano. I germi sopravvivono anche su superfici come tavoli, maniglie delle porte e telefoni. Ciò significa che altre persone possono ammalarsi se toccano una superficie su cui è presente il virus e poi si toccano il viso. I medici credono che sia possibile diffondere l'infezione anche se non avete alcun sintomo, ma non sanno come ciò avvenga. Questo è il motivo per cui il distanziamento sociale è uno dei modi migliori per rallentare la diffusione del virus.

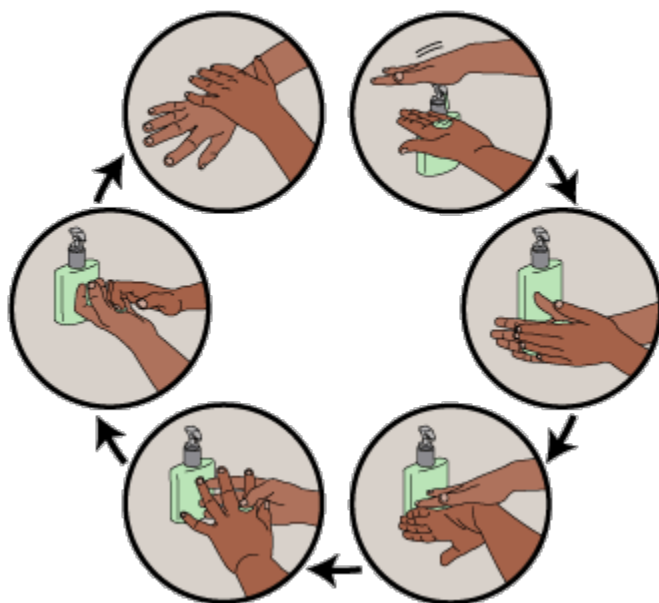
Alcune persone possono contrarre una forma lieve di COVID-19 e possono rimanere a casa finché non si sentono meglio. Altre potrebbero aver bisogno di ricovero in ospedale se sono molto malate. Le persone che hanno contratto il COVID-19 devono rimanere in isolamento. Potete tornare a stare in mezzo alle altre persone quando il medico vi dice che è sicuro farlo.

Lavaggio delle mani



Sfregatevi le mani
per 20 secondi

Disinfezione delle mani



Quali cure servono a casa?

- Chiedete al medico cosa dovete fare quando andate a casa. Non esitate a chiedere chiarimenti se non capite quello che il medico vi dice.
- Bevete molta acqua, succo di frutta o brodo per reintegrare i liquidi persi a causa della febbre.
- Potete utilizzare umidificatori a vapore freddo per alleviare la congestione e la tosse.
- Quando vi sdraiate, utilizzate 2-3 cuscini per mantenere la schiena sollevata e facilitare la respirazione e il sonno.
- Non fumate né bevete birra, vino e cocktail (alcolici).
- Per ridurre la possibilità di trasmettere l'infezione ad altre persone:
 - **Indossate una mascherina se siete vicino ad altre persone** che non sono malate. Le mascherine in tessuto sono più efficaci se sono composte da più strati.
 - Lavatevi spesso le mani.
 - Restate a casa in una stanza separata, lontano da altre persone. È possibile uscire solo per ricevere assistenza medica.
 - Utilizzate un bagno separato, se possibile.
 - Non preparate cibo per altre persone.

Quali cure di follow-up servono?

- Il medico può chiedervi di sottoporvi a visite di controllo in studio per verificare i vostri progressi. Fate in modo di presentarvi a queste visite. Assicuratevi di indossare una mascherina nel corso di queste visite.
- Se possibile, informate il personale in anticipo riguardo al fatto che avete contratto il COVID-19, in modo che possano prestare particolare attenzione per impedire la diffusione della malattia.
- Potrebbero essere necessarie alcune settimane prima che la vostra salute ritorni alla normalità.

Quali farmaci potrebbero servire?

Il medico può prescrivere dei farmaci per:

- Aiutare la respirazione
- Curare la febbre
- Ridurre il gonfiore delle vie aeree e dei polmoni
- Controllare la tosse
- Alleviare il mal di gola
- Alleviare la congestione nasale o il naso chiuso

L'attività fisica verrà limitata?

Potreste dover limitare la vostra attività fisica. Chiedete al vostro medico quanta attività potete svolgere. Se vi ammalate di una forma grave di COVID-19, può servirvi un po' di tempo per recuperare le vostre forze.

Serviranno altre cure?

I medici non sanno per quanto tempo potete trasmettere il virus alle altre persone quando siete ammalati. Ecco perché è importante rimanere in una stanza separata quando siete ammalati. Per ora, i medici stanno fornendo linee guida generali da seguire dopo che siete stati ammalati. Prima di tornare in mezzo alle altre persone, dovete:

- Non avere la febbre da 3 giorni senza assumere alcun antipiretico
- Non avere alcun sintomo come tosse o respiro corto
- Attendere almeno 10 giorni dopo aver avuto i primi sintomi o dopo il primo test positivo e non dovete avere alcun sintomo come descritto in precedenza. Alcuni esperti suggeriscono di aspettare 14 giorni.

A volte i medici richiedono anche 2 test negativi per il COVID-19 ad una distanza di almeno 1 giorno uno dall'altro. Inoltre, i medici non sanno se potreste prendere nuovamente questo virus.

Quali problemi potrebbero verificarsi?

- Perdita di liquidi. Si chiama disidratazione.
- Danni di breve durata o persistenti ai polmoni
- Problemi cardiaci
- Morte

Cosa si può fare per prevenire questo problema di salute?

- Indossate una mascherina in tessuto o una copertura per il viso composta da più strati:
 - Quando uscite di casa. È meglio rimanere il più possibile in casa. Uscite solo per fare la spesa o acquistare farmaci. Se dovete stare vicino ad altre persone, cercate di rimanere ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza.
 - Se avete contratto il COVID-19 e dovete stare nella stessa stanza con altre persone. Se avete contratto il COVID-19 è meglio stare in una stanza lontano dagli altri.
 - Se vi prendete cura di una persona che ha contratto il COVID-19 e che vive con voi. Potrebbe essere necessario anche indossare dei guanti.
 - Se avete i sintomi del COVID-19 e vi trovate in mezzo ad altre persone. È meglio stare in una stanza lontano dagli altri.
 - Se siete a rischio di contrarre il COVID-19 e vi trovate in mezzo ad altre persone.
- Non appena vi togliete la mascherina o la protezione per il viso, lavatevi subito le mani. Fate attenzione a non toccarvi gli occhi, il naso o la bocca quando vi togliete la mascherina.

- Lavatevi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi, in particolare dopo aver tossito o starnutito. I disinfettanti per le mani a base di alcol che contengono almeno il 60 per cento di alcol sono anch'essi efficaci per uccidere il virus. Strofinare le mani con il disinfettante per almeno 20 secondi.
- Evitate gli assembramenti di persone. Cercate di rimanere il più possibile in casa. Se avete bisogno di rimanere in gruppo con altre persone, lavatevi spesso le mani. Rimanere all'esterno è probabilmente meno rischioso rispetto agli assembramenti in ambienti chiusi. Cercate di rimanere ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza. Evitate strette di mano, abbracci e di battere il cinque. Evitate di toccarvi il viso.
- Le autorità cittadine o statali possono limitare le modalità di raggruppamento di persone. Potrebbe esservi indicato di rimanere in casa ed è importante seguire il più possibile queste indicazioni.
- Se avete necessità di viaggiare, verificate la presenza di avvisi relativi a quali paesi e luoghi sono colpiti da COVID-19 ed evitate quelle aree. Alcune destinazioni richiedono l'auto-quarantena prima di poterle visitare. Ciò significa non uscire in pubblico o stare vicino ad altre persone per almeno 14 giorni prima del viaggio.
- Copritevi la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando tossite o starnutite. Potete anche tossire nell'incavo del gomito. Buttate i fazzoletti di carta nel cestino e lavatevi le mani dopo aver toccato i fazzoletti di carta usati.
- Evitate di toccarvi il viso con le mani, specialmente attorno al naso e alla bocca.
- Pulite oggetti e superfici toccati più frequentemente con un panno o uno spray per la pulizia della casa. Verificate sull'etichetta se il prodotto elimina i virus.
- Indossate un camice, una mascherina per il viso e guanti se entrate a contatto con sangue, muco o altri fluidi corporei di una persona affetta da COVID-19. Ciò include stare vicino ad una persona che ha contratto il COVID-19 poiché i germi possono essere trasmessi quando si parla o si tossisce.

Quando devo chiamare il medico?

- Sintomi di infezione. Comprendono: febbre a 38 °C (100,4 °F) o più alta, brividi, tosse, maggiore espettorazione o cambiamento nel colore dell'espettorato.
- La respirazione peggiora, più intensamente o più rapidamente di prima o vi sentite come se vi mancasse l'aria
- Avete difficoltà a respirare sdraiati sulla schiena
- Dovete piegarvi in avanti quando siete seduti per riuscire a respirare meglio
- Punte delle dita, unghie, pelle o labbra blu

Ripetizione: un aiuto per la comprensione

Il metodo teach back vi aiuterà a comprendere le informazioni che vi forniremo. Dopo aver parlato con gli operatori sanitari, spiegate loro, con parole vostre, quello che vi hanno appena detto. Ciò permette di accertarsi che gli operatori sanitari abbiano descritto tutti i punti in modo chiaro. Consente inoltre di spiegare i punti che potrebbero risultare confusi. Prima di andare a casa, assicuratevi di poter fare queste cose:

- Essere in grado di spiegare la vostra patologia.
- Essere in grado di spiegare cosa vi può aiutare a respirare meglio.
- Essere in grado di spiegare che cosa si può fare per evitare di trasmettere l'infezione ad altri.
- Essere in grado di spiegare cosa fare in caso di difficoltà a respirare, se vi sentite confusi o provate sonnolenza, o se le dita, le unghie, la pelle o le labbra sono blu.

Trattamento dei dati personali del consumatore ed Esclusione di responsabilità:

Queste informazioni non rappresentano un consiglio medico specifico e non sostituiscono le informazioni fornite dall'operatore sanitario. Questo è solo un breve riepilogo delle informazioni generali. NON include tutte le informazioni su condizioni, malattie, lesioni, esami, procedure, trattamenti, terapie, indicazioni alla dimissione o scelte di stile di vita applicabili a voi. Dovete parlare col vostro medico per ottenere le informazioni complete sulle opzioni di salute e di trattamento che vi riguardano. Queste informazioni non devono essere usate per decidere se accettare o meno i consigli, le istruzioni o le raccomandazioni del medico. Solo il vostro medico possiede le conoscenze e l'esperienza per fornirvi i consigli più appropriati.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.