

# Patient Education

---

Prevenire la diffusione di una malattia infettiva

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

Informazioni su questo argomento

Le malattie che si possono diffondere facilmente sono sempre esistite. A volte queste malattie si trasmettono da una persona all'altra. A volte si trasmettono dagli animali alle persone. Altre volte, si diffondono tramite i germi presenti nell'acqua, nel terreno, nel cibo o nell'aria.

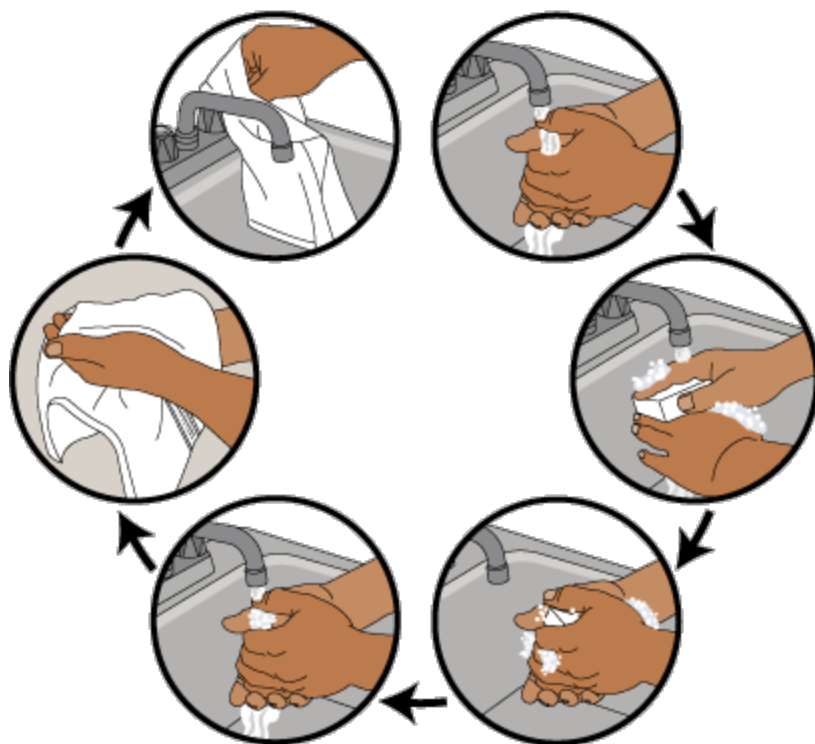
Alcune malattie possono essere prevenute o controllate tramite le vaccinazioni, come il morbillo. Per altre malattie invece potrebbero non esistere vaccini o farmaci per curarle. Per questo motivo è importante prevenire la diffusione di malattie.

Generale

Le autorità e gli ospedali potrebbero utilizzare alcune prassi per separare le persone e limitare i loro movimenti. Ognuna di queste ha un ruolo diverso per fermare o limitare la diffusione della malattia.

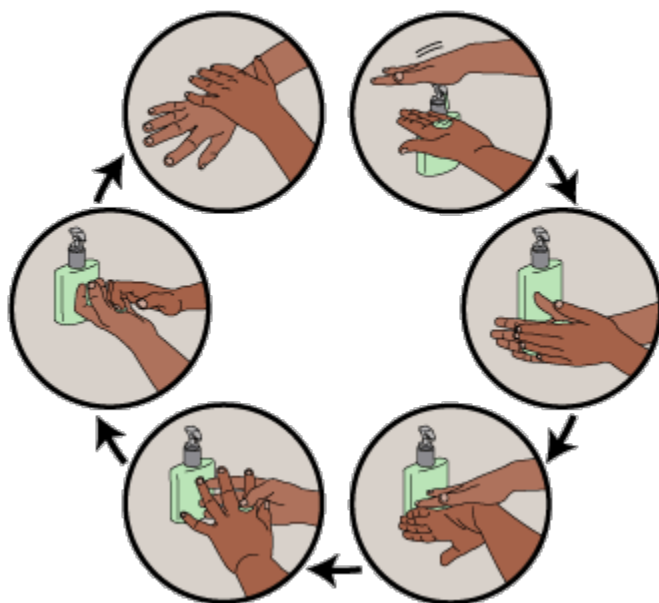
- Isolamento
  - Usato quando le persone sono già ammalate
  - Può essere utilizzato a casa, in un ospedale o in una clinica
  - Le persone ammalate sono spesso separate dalle altre persone
- Quarantena
  - Usata per mantenere le persone che sono state esposte, ma che non sono ancora ammalate, lontano dalle persone sane
  - Può essere utilizzata a casa o in un luogo selezionato
  - Le autorità sanitarie possono chiedervi di controllare la temperatura e di segnalare i sintomi
- Distanziamento sociale
  - Limitare il contatto diretto tra le persone sane. Ciò significa mantenere una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri.
  - Scuole e luoghi di lavoro possono essere chiusi o fornire modalità di lezione o lavoro da casa.
  - Gli eventi sociali possono essere annullati. Alcuni negozi, ristoranti, palestre, teatri, ecc. possono essere chiusi per proteggere le persone.

## Lavaggio delle mani

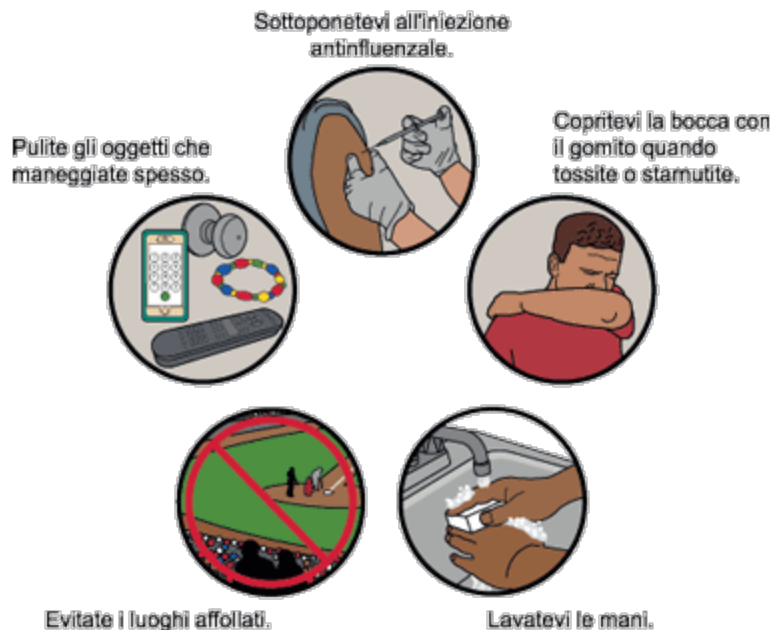


Sfregatevi le mani  
per 20 secondi

## Disinfezione delle mani



## Rimanere sani



Cosa si può fare per prevenire questo problema di salute?

- Lavatevi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi, in particolare dopo aver tossito o starnutito. Se acqua e sapone non sono disponibili, usate i disinfettanti per le mani a base di alcol che contengono almeno il 60 per cento di alcol. Strofinare le mani con il disinfettante per almeno 20 secondi.
- Tenete le mani lontane da naso, occhi e bocca. I germi spesso penetrano nell'organismo attraverso queste vie.
- Evitate di condividere asciugamani, fazzoletti, cibo o bevande con persone ammalate.
- 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. Cercate di rimanere ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza. Evitate strette di mano, abbracci e di battere il cinque.
- Sottoponetevi ogni anno all'iniezione antinfluenzale.

Per evitare di diffondere i germi in casa o in altri luoghi:

- Se siete ammalati, restate a casa. Se possibile, state in una stanza separata. Spesso potete diffondere i germi alcuni giorni prima che manifestiate i sintomi e per tutto il tempo in cui avete i sintomi.
- Copritevi la bocca e il naso con un fazzoletto 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 usati.
- Tenete la casa pulita passando un detergente a base di candeggina o altro tipo di disinfettante su ripiani, lavandini, rubinetti, maniglie delle porte, telefoni, telecomandi e interruttori della

luce. Lavate i piatti nella lavastoviglie o con acqua calda saponata. Molti germi possono sopravvivere sulle superfici solide per 24 ore o più.

#### Suggerimenti utili

Trovarsi in quarantena può essere stressante. Ecco alcuni consigli che possono semplificare un po' questa situazione.

- Prima che inizi la quarantena, fate un piano. Preparatevi per trascorrere almeno 2 settimane in casa insieme ai membri della vostra famiglia e ai vostri animali domestici.
- Verificate di avere cibo e acqua a sufficienza per tutti.
- Verificate di avere un termometro funzionante e farmaci antipiretici come paracetamolo.
- Fate scorta di fazzoletti di carta, disinfettante per le mani e prodotti per la pulizia.
- Verificate di avere una scorta sufficiente di farmaci su prescrizione che potrebbero servire a ciascuno di voi per alcune settimane. Quando fate un piano, prendete in considerazione anche fattori come lavoro, scuola e servizi per l'infanzia. Potreste dover eseguire da casa normali attività come lavorare o studiare.
- Pianificate come rimanere in contatto con parenti e amici durante questo periodo.
- Trovate una fonte di informazioni attendibile riguardo alla quarantena. Utilizzate parole semplici per dare spiegazioni ai bambini.
- Pensate a come potreste prendervi cura di un familiare che si dovesse ammalare. Sarete in grado di separarlo dalle altre persone all'interno della vostra abitazione?

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.