

COVID-19: cosa fare se ti ammali o sospetti di essere stato contagiato

Materiale realizzato dai membri del "Progetto per la Consapevolezza su COVID-19" in collaborazione con la Harvard Health Publishing

Cosa mi devo aspettare?

- COVID-19 si presenta di solito con una sintomatologia di lieve entità. Le persone sane di età inferiore ai 60 anni spesso manifestano sintomi simili a quelli dell'influenza stagionale: febbre (oltre i 38 °C), tosse secca, mal di gola e spossatezza per un arco di tempo di circa due settimane.
- Se presenti sintomi lievi, chiama il tuo medico di base. Comunicagli se sei stato a contatto con qualcuno che potrebbe essere affetto da COVID-19.
- Il tuo medico ti dirà se e dove potrai essere sottoposto al test specifico. Siccome i tamponi per COVID-19 non sono ancora al momento disponibili su larga scala, il tuo medico potrebbe consigliarti, a scopo precauzionale, di restare semplicemente a casa per circa 14 giorni.

Quando devo recarmi dal medico?

- Lo sviluppo di una sintomatologia grave è più comune nelle persone di età superiore ai 60 anni e negli individui con pregresse patologie cardiache, polmonari o neoplastiche. Ciò nonostante, anche persone giovani ed in salute possono presentare sintomi severi.
- Quando presente in forma grave, l'infezione da coronavirus 2019 può richiedere l'ospedalizzazione. Contatta sempre telefonicamente il tuo medico PRIMA di recarti nel tuo studio medico o al pronto soccorso di un ospedale.

Chiama il 911 se presenti uno qualsiasi dei seguenti sintomi:

- Difficoltà a respirare
- Senso di confusione o sonnolenza improvvisi
- Colore bluastrò di labbra o volto

Come si cura e in cosa consiste la terapia?

- Purtroppo non esiste al momento alcun trattamento specifico per COVID-19.
- Tuttavia, la maggior parte delle persone comincerà a sentirsi meglio semplicemente restando a riposo e mantenendosi idratati. Il paracetamolo (Tylenol) può essere utile per abbassare la febbre ed alleviare i dolori muscolari.
- Se sviluppi sintomi gravi e devi recarti in ospedale, i medici organizzeranno un percorso terapeutico specializzato per prendersi cura di te nel modo migliore possibile.

Come posso evitare di far ammalare gli altri?

Se pensi che potresti essere affetto da COVID-19, dovresti subito porti in "isolamento domiciliare volontario".



Di solito, la quarantena domiciliare ha una durata di due settimane. Qualsiasi decisione riguardo alla possibile sospensione dell'isolamento in casa dovrebbe essere presa in accordo con il tuo medico curante.

Resta isolato dalle altre persone.



Usa, se possibile, stanza da letto, bagno e cucina separati. Se la possiedi, indossa sempre una mascherina fino a completa guarigione.

Mantieni pulite le tue mani.



Copri la bocca quando tossisci o starnutisci. Evita di toccarti gli occhi, il naso e la bocca. Lava sovente le tue mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi o usa una soluzione disinfettante idro-alcolica per le mani che contenga almeno il 60% di alcool.

Mantieni pulita la tua casa.



Evita di condividere oggetti personali. Ogni giorno, pulisci frequentemente le superfici che vengono toccate più spesso (tavoli, pomelli delle porte, bagni, cellulari, tastiere, interruttori della luce, ecc.). Usa soluzioni alcoliche ad almeno il 70%, prodotti a base di candeggina, o disinfettanti per la casa.

Data dell'ultimo aggiornamento: 3/23/20