



## **CONSIGLI UTILI**

### **CONSIGLI SANITARI**

#### **Comportamento del paziente per garantire un effettivo isolamento**

##### ***Misure di prevenzione***

- A. La persona sottoposta ad isolamento domiciliare deve rimanere in un locale dedicato, da aerare frequentemente aprendo le finestre; nei locali dotati di impianti di condizionamento dovrà essere diminuita la percentuale di aria riciclata e aumentata quella ripresa dall'esterno; possibilmente servita da bagno dedicato, dormire da solo/a, e limitare al massimo i movimenti in altri spazi della casa dove vi siano altre persone.
- B. In presenza di altre persone, deve essere mantenuta una distanza di almeno un metro. Deve essere evitato il contatto diretto con persone sottoposte ad isolamento domiciliare (comprese strette di mano, baci e abbracci).
- C. Se il paziente è sintomatico, non può ricevere visite fino ad esaurimento dei sintomi.
- D. Se il paziente ha sintomi di infezione delle vie respiratorie e quando si trasferisce dalla sua camera deve usare la mascherina chirurgica, il più frequentemente possibile, e praticare misure di igiene respiratoria: coprire naso e bocca usando fazzoletti quando starnutisce o tossisce, tossire nel gomito; se di carta, i fazzoletti dovrebbe essere eliminati in pattumiera chiusa e, se di tessuto, lavati normalmente; le mani devono essere lavate o frizionate con prodotto idro-alcolico immediatamente dopo.

##### ***Monitoraggio delle condizioni della propria salute***

La persona isolata deve:

- A. rilevare ed annotare quotidianamente la temperatura corporea (due volte al giorno e al bisogno) ed eventuali sintomi respiratori quali tosse, secrezioni nasali, mal di gola, cefalea, comunicandolo al curante;
- B. segnalare al proprio MMG/PdF l'insorgenza di nuovi sintomi o le modificazioni significative dei sintomi preesistenti;
- C. rivolgersi al 112, informando se possibile il proprio MMG/PdF in caso di insorgenza di difficoltà respiratorie.

##### ***Per avere notizie circa parenti ricoverati si può chiamare***

- A. 0331 699081 per gli ospedali di Busto Arsizio, Saronno e Gallarate
- B. 0331 476111 per ospedale Mater Domini
- C. 0331 449111 per ospedale di Legnano

##### ***Per consegna farmaci a domicilio***

A-Tel. 023883350 dalle 9 alle 19 da lun. a ven. - risponde  
B-Tel. 80065510

CRI PRONTO FARMACO.  
Numero verde Federfarma - CRI

***Per eventuali necessità di prelievi ematici a domicilio: Fondazione Raimondi 0331/601133 - 0331/601205.***

***Per necessità sanitarie o informazioni: Croce Rossa Italiana 800065510 o 800894545.***

### **CONSIGLI PRATICI**

- A. Per chi è sottoposto a quarantena o positivo a covid 19, sospendere la raccolta differenziata e conferire il tutto (carta, plastica, vetro, alluminio, secco ed umido) nel sacco viola della indifferenziata, mettendo 2 sacchi uno dentro l'altro ed esporlo il mercoledì sera per la raccolta che avverrà nella giornata di giovedì.
- B. Chi abita in condominio deve tenere il sacco nel proprio garage e posizionarlo direttamente in strada senza metterlo nel locale rifiuti condominiale ed esporlo come indicato al punto precedente.

##### ***Spesa a domicilio***

- A. E' possibile utilizzare il servizio spesa a domicilio chiamando i negozi presenti sul territorio marnatese: gli indirizzi sono reperibili sul sito [www.comune.marnate.va.it](http://www.comune.marnate.va.it)
- B. In caso di impossibilità di utilizzazione di detto servizio, è possibile chiamare il numero: 3392427007 per avere spesa a casa da Protezione Civile
- C. Scaricare l'App Municipium: è un'appendice del sito comunale visionabile su tablet o cellulare; le notizie più importanti verranno annunciate mediante notifica push che, se attivata, avviserà in tempo reale di eventuali aggiornamenti o novità importanti.
- D. Per eventuali necessità amministrative, si possono contattare gli Uffici Comunali telefonicamente