



AmbulanceVictoria

COVID-19 (coronavirus)

Il COVID-19 può essere grave e richiedere il ricovero in ospedale, ma la maggior parte dei casi sono lievi e possono essere gestiti in sicurezza a casa.

Questo documento contiene informazioni importanti su come prendersi cura di sé mentre si è affetti da COVID-19 e su cosa fare se cambiano le condizioni di salute.

Quando cercare aiuto

È importante monitorare i sintomi, poiché le condizioni potrebbero cambiare e potresti aver bisogno di ulteriore assistenza.

Resta a casa e prenditi cura di te

Se hai **sintomi lievi**, quali:

- Tosse secca
- Gola infiammata
- Rinorrea
- Dolori
- Vomito o diarrea occasionali
- Febbre
- Mal di testa

Assicurati di:

- ✓ **Rimanere idratato**
Tieni una bottiglia d'acqua nelle vicinanze, bevi molta acqua e riempi la durante la giornata
- ✓ **Riposarti più che puoi**
Un riposo di buona qualità ti aiuterà a recuperare più velocemente
- ✓ **Fare un po' di ginnastica dolce ogni giorno**
Cammina lentamente per casa o in giardino
- ✓ **Cercare di mangiare diversi piccoli pasti regolari durante il giorno**
- ✓ **Prendere in considerazione l'assunzione di paracetamolo o ibuprofene, come indicato sulla confezione, per dolori, febbre o mal di testa**
I farmaci da banco possono alleviare i sintomi, ma non assumerli se il medico ti ha detto in precedenza che potrebbero essere dannosi per te.
- ✓ **Assumere qualsiasi altro medicinale secondo necessità**
Come discusso con il medico o altro operatore sanitario

Se i sintomi peggiorano, potrebbe essere necessario modificare il programma
Controlla se i tuoi sintomi rientrano nelle altre categorie indicate di seguito

Contatta un medico

Se sviluppi nuovi sintomi **moderati**, quali:

- Lieve mancanza di respiro quando ti muovi o tossisci
- Lieve fastidio al torace quando tossisci
- Tosse regolare con muco
- Temperatura superiore a 38°C per più di 2 giorni
- Forti dolori muscolari
- Forti tremori e brividi
- Vomito o diarrea per più di 2 giorni
- Minzione insufficiente o nulla
- Stordimento che dura solo un attimo

0

- I tuoi sintomi stanno peggiorando invece di rimanere invariati o di migliorare
- Non riesci a prenderti cura di te e gli altri non riescono a prendersi cura di te (es.: per lavarsi, vestirsi, andare in bagno o cucinare)

È necessaria l'assistenza di un operatore sanitario:

- 1.** Contatta il tuo referente del **COVID Positive Pathways Program**, se ne hai uno.
- 2.** Se non lo hai, **contatta un medico per un appuntamento di telemedicina.**
- 3.** Se non puoi fissare un appuntamento dal medico, **recati al pronto soccorso dell'ospedale locale** con la tua auto.
- 4.** Se non puoi andare in ospedale, **chiama Triple Zero (000) e chiedi l'intervento di un'ambulanza.**

Se i sintomi peggiorano, potrebbe essere necessario modificare il programma
Controlla se i tuoi sintomi rientrano nelle altre categorie indicate di seguito

Chiama il Triplo Zero (000) e chiedi l'intervento di un'ambulanza

Se manifesti **sintomi gravi**, quali:

- Grave mancanza di respiro o difficoltà a respirare
 - Fiato corto anche quando riposi e non ti muovi
 - Mancanza di fiato quando parli e difficoltà a finire le frasi
 - Peggioramento improvviso del respiro
- Dolore al petto costante o grave
- Labbra o viso cianotici
- Svenimento o frequente sensazione di svenimento
- Agitazione, confusione o grave sonnolenza
- Senti che qualcosa non va, sei preoccupato di stare peggiorando notevolmente e hai bisogno di aiuto immediatamente



Devi chiamare immediatamente lo 000, descrivere i tuoi sintomi e comunicare di avere il COVID-19.

A seconda delle tue condizioni, potrebbe essere mandata un'ambulanza oppure potresti ricevere assistenza telefonica da un paramedico o da un infermiere per fornirti le cure migliori nella tua situazione.

Che cosa fare adesso

Effettua un tampone

Se non hai effettuato un tampone COVID da quando hai manifestato i tuoi sintomi attuali, devi immediatamente effettuare un tampone.

Puoi usare un [Test antigenico rapido \(RAT\)](#) se ne hai uno o recarti presso il centro per test COVID più vicino [qui](#). Se il risultato RAT è negativo, nonostante tu abbia sintomi, dovresti sottoporerti a un test PCR presso un centro per test COVID, poiché i risultati del PCR sono più sensibili nelle prime fasi dell'infezione.

Il test COVID presso un centro per test COVID è gratuito per tutti. Sono comprese le persone prive di tessera Medicare, come i visitatori dall'estero, i lavoratori migranti e i richiedenti asilo.

Isolati a casa

Il tuo medico o la clinica in cui hai effettuato il tampone ti contatterà per telefono o SMS per comunicarti l'esito.

Se il risultato del tampone COVID-19 è positivo, devi seguire le indicazioni per la salute pubblica e rimanere a casa, a meno che non sia necessario consultare un medico.

Se devi uscire di casa per rivolgerti a un medico, devi indossare una mascherina, lavarti le mani regolarmente e informare il tuo medico che sei positivo al COVID prima e dopo il tuo arrivo.

Prendersi cura di sé

È importante prendersi cura della propria salute mentale e fisica mentre si ha COVID-19.

[Clicca qui per maggiori informazioni](#) o consulta il COVID Positive Pathway Program, il tuo medico di famiglia o un altro operatore sanitario.

Se ciò rappresenta un problema per te, o ritieni di non farcela, è disponibile un supporto anche tramite:

- **[Lifeline Australia](#) 13 11 14**
Un servizio di crisi che fornisce supporto in qualsiasi momento.
- **[Beyond Blue](#) 1300 22 4636**
Fornisce assistenza specialistica alle persone in isolamento.
- **[Kids Helpline](#) 1800 55 1800**
Un servizio di consulenza gratuito riservato ai giovani

Ambulance Victoria è un componente fondamentale del sistema sanitario del Victoria. Inviateci i vostri commenti per aiutarci a migliorare i nostri servizi. Se desideri fornire un riscontro, contatta il dipartimento Esperienza del Paziente e Partecipazione dei Consumatori, scrivendo a patientexperience@ambulance.vic.gov.au oppure chiamando il numero **1800 875 137**.

*Le chiamate da telefoni cellulari possono essere soggette a una tariffa maggiorata