



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

Quando i paramedici ti hanno assistito, hanno riscontrato che la malattia poteva essere gestita in sicurezza a casa con il supporto del tuo [Programma COVID Positive Pathways](#) o del tuo medico.

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

Monitora i tuoi sintomi

Se hai **sintomi lievi** quali:

- Tosse secca
- Gola infiammata
- Rinorrea
- Dolori

Devi monitorare attentamente i tuoi sintomi e gestirli come segue:

- ✓ Riposarsi a sufficienza
- ✓ Rimanere attivi (stare in casa e/o in giardino)

- ✓ Mangiare bene
- ✓ Bere molta acqua e mangiare normalmente.
- ✓ Assumere eventuali medicinali come da indicazioni del medico di famiglia (o altro operatore sanitario).

Contattare il programma COVID Positive Pathway o il proprio medico

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

- Lieve mancanza di respiro quando ti muovi o tossisci
- Tosse regolare con muco
- Temperatura superiore a 38 gradi Celsius
- Forti dolori muscolari
- Senso di spossatezza e stanchezza
- Tremori e brividi
- Vomito o diarrea
- Minzione insufficiente o nulla

Oppure se ritieni che:

- I tuoi sintomi stiano peggiorando invece di rimanere invariati o di migliorare
- Qualcosa non va e temi un netto peggioramento
- 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:

- ✓ Segui il programma che ti è stato fornito dal Programma COVID Positive Pathway, laddove presente.
- ✓ Se non disponi di un programma, contatta il Programma COVID Positive Pathway della tua zona per ricevere assistenza il prima possibile.
- ✓ Se non sei iscritto a un programma COVID Positive Pathways, contatta il tuo medico.
- ✓ Se non vieni contattato e assistito dal tuo programma COVID Positive Pathway o dal medico entro 2 ore, recati al pronto soccorso più vicino.
- ✓ Se non riesci a recarti al pronto soccorso più vicino, contatta lo 000.

Chiama lo 000

Se manifesti dei **sintomi gravi**, quali:

- Grave mancanza di respiro o difficoltà a respirare
- Peggioramento improvviso del respiro
- Tosse con presenza di sangue
- Labbra o viso cianotici
- Pelle fredda e umida, oppure pallida e a chiazze
- Dolore o pressione al petto
- Svenimento o frequente sensazione di svenimento
- Senso di agitazione, confusione o particolare sonnolenza
- Un'eruzione cutanea che non si allevia facendo rotolare sopra un bicchiere di vetro



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.

È possibile trovare la sede per tamponi COVID più vicina [qui](#).

Il tampone 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.

Isolarsi a casa

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.

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

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**
Una misura anticrisi 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 e riservato per i giovani

Ambulance Victoria è un anello vitale 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 [**apatientexperience@ambulance.vic.gov.au**](mailto:apatientexperience@ambulance.vic.gov.au) oppure chiamando il numero **1800 875 137**.

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