

COVID-19: comprendere la quarantena e l'isolamento

Questa tabella fornisce un riepilogo delle informazioni sulla quarantena e l'isolamento correlati al COVID-19. Trova di seguito ulteriori informazioni.

	Quarantena	Isolamento
Che cosa significa?	Stare a casa, monitorare la propria salute e rimanere separati in modo sicuro dagli altri dopo essere stati recentemente esposti a qualcuno affetto da COVID-19.	Stare a casa, monitorare la propria salute e rimanere separati in modo sicuro dagli altri quando si è affetti da COVID-19 o si manifestano sintomi di COVID-19.
Chi deve seguire queste indicazioni?	Persone che sono state in stretto contatto con qualcuno affetto da COVID-19.	Persone che hanno ricevuto conferma di essere affette da COVID-19 (recente risultato positivo del test diagnostico) o presentano sintomi di COVID-19.
Perché devo seguire queste indicazioni?	Se sei vicino a qualcuno affetto da COVID-19, è più probabile che tu ne venga contagiato. Stare a casa può impedire la trasmissione ad altri. Puoi avere e trasmettere il COVID-19 anche se non hai sintomi.	Rimanere a casa può impedire la diffusione del COVID-19 ad altri. Puoi diffondere il COVID-19 anche se non hai sintomi.
Dove devo stare?	A casa o gratuitamente presso un albergo Take Care .	A casa, in una struttura sanitaria o gratuitamente in un albergo Take Care .
Devo sottopormi al test per il COVID-19?	Sì. Devi sottoporsi a un test se non sei completamente vaccinato contro il COVID-19.	Se manifesti sintomi e non hai fatto il test, sottoponiti al test immediatamente. Rimani isolato mentre aspetti i risultati del test.
Devo ricevere assistenza medica?	Devi misurare la temperatura due volte al giorno e monitorare altri sintomi. Contatta il tuo medico se sviluppi sintomi o se sei anziano o soffri di una condizione di salute che ti espone a un rischio maggiore di contrarre una forma grave di COVID-19 . Vai in ospedale o chiama il 911 se hai problemi di respirazione o un'altra emergenza medica.	Sì. Devi misurare la temperatura due volte al giorno e monitorare altri sintomi. Contatta il tuo medico per informarlo del risultato positivo del tuo test o dei sintomi e per discutere le diverse possibilità di trattamento terapeutico (vedi sotto). Vai in ospedale o chiama il 911 se hai problemi di respirazione o un'altra emergenza medica.
Come proteggerò gli altri componenti della famiglia?	Evita il più possibile ogni contatto. Rimani sempre ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri, indossa la mascherina ogni volta che non sei solo in una stanza e pulisci e disinfetta spesso la tua casa (consulta di seguito i dettagli).	Evita il più possibile ogni contatto. Rimani sempre ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri, indossa la mascherina ogni volta che non sei solo in una stanza e pulisci e disinfetta spesso la tua casa (consulta di seguito i dettagli).
Posso andare a scuola?	No (solo didattica a distanza).	No (solo didattica a distanza).
Posso andare al lavoro?	No, solo alcuni lavoratori che svolgono mansioni essenziali potrebbero essere in grado di recarsi al lavoro (consulta di seguito i dettagli).	No.
Cosa succede se sono vaccinato?	Se sei completamente vaccinato non devi fare la quarantena.	Se hai i sintomi del COVID-19 o il test per il COVID-19 è positivo, devi rimanere in isolamento, anche se sei completamente vaccinato.

Dove mi è permesso andare?	Puoi uscire per ricevere assistenza medica essenziale (inclusi i test) o acquistare beni di prima necessità, come generi alimentari, se non hai qualcuno che possa procurarteli (consulta di seguito le precauzioni che devi prendere).	Puoi uscire per ricevere assistenza medica essenziale (inclusi i test) o acquistare beni di prima necessità, come generi alimentari, se non hai qualcuno che possa procurarteli (consulta di seguito le precauzioni che devi prendere).
Per quanto tempo?	10 giorni dall'ultimo contatto con la persona affetta da COVID-19.	Per almeno 10 giorni da quando sono iniziati i sintomi o, se non hai avuto sintomi, 10 giorni da quando ti sei sottoposto al test (consulta di seguito i criteri di isolamento completo).

Domande frequenti: quarantena

Qual è la definizione di "contatto stretto"?

Un "contatto stretto" è una persona che è stata a meno di 1,8 metri (6 piedi) di distanza per almeno 10 minuti nell'arco di 24 ore da qualcuno affetto da COVID-19. Nella maggior parte dei casi, tutte le persone che vivono con qualcuno che è affetto da COVID-19 sono contatti stretti. I contatti stretti possono anche includere assistenti sanitari a domicilio, colleghi, compagni di classe, amici o famiglie con cui si è trascorso del tempo.

Come faccio a determinare la data di fine della quarantena?

Se sei un contatto stretto devi metterti in quarantena per 10 giorni dall'ultimo contatto stretto con la persona affetta da COVID-19. Il tuo datore di lavoro potrebbe chiederti di non andare al lavoro per un periodo di tempo diverso, in base alle prescrizioni del NYS per settori specifici. Se sviluppi sintomi di COVID-19 o risulti positivo durante la quarantena, devi sottoposti al test e iniziare l'isolamento.

Se risulterò negativo al COVID-19, posso terminare la quarantena in anticipo?

No, non puoi terminare in anticipo la quarantena con un risultato negativo al test. È possibile che tu sia risultato negativo perché non hai ancora sviluppato il COVID-19 al momento del test. Potrebbero passare diversi giorni dal momento dell'esposizione per sviluppare il COVID-19.

Se sono vaccinato contro il COVID-19 e sono stato esposto a qualcuno affetto da COVID-19, devo comunque fare la quarantena?

Chi è completamente vaccinato contro il COVID-19 ed è stato esposto a qualcuno affetto da questa malattia non deve fare la quarantena, purché non presenti sintomi da COVID-19 a seguito dell'esposizione. **Essere completamente vaccinati** significa che sono passate due settimane dopo aver ricevuto la seconda dose di un vaccino a due dosi (come i vaccini Pfizer-BioNTech o Moderna) o due settimane dopo aver ricevuto un vaccino monodose (come il vaccino Johnson & Johnson/Janssen).

Se risulterò positivo al test sierologico degli anticorpi, devo comunque mettermi in quarantena se sono un contatto stretto?

Sì. Nel NYS la quarantena è ancora obbligatoria, anche se sei risultato positivo al test degli anticorpi.

Se in precedenza ho avuto il COVID-19, devo comunque mettermi in quarantena?

Le persone che, negli ultimi tre mesi, hanno avuto il COVID-19 (test diagnostico positivo), sono guarite e sono state esposte a qualcuno con il COVID-19 non devono mettersi in quarantena o ripetere il test per il COVID-19 nei tre mesi successivi alla malattia, purché non presentino i sintomi di COVID-19 in

seguito all'esposizione. I tre mesi decorrono dalla data in cui una persona ha manifestato per la prima volta i sintomi di COVID-19 o, se asintomatica, dalla data del primo test diagnostico risultato positivo. Se sono trascorsi più di tre mesi da quando una persona ha avuto il COVID-19, questa eccezione non si applica e la persona deve seguire i normali requisiti di quarantena.

Chi deve mettersi in quarantena per aver viaggiato?

La quarantena a seguito di viaggi non è più obbligatoria nel NYS; tuttavia, per alcuni viaggiatori è ancora consigliato sottoporsi al test e rimanere in quarantena. La quarantena potrebbe essere obbligatoria in determinati contesti, come scuole e strutture residenziali. Alcuni lavoratori, come gli operatori sanitari, hanno regole più severe per tornare al lavoro dopo aver viaggiato. Per ulteriori informazioni, visita il sito Avvisi ai viaggiatori del NYS coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory.

Chi può recarsi al lavoro durante la quarantena?

I contatti stretti che svolgono mansioni essenziali, come [definito dal NYS](#), possono recarsi al lavoro mentre sono in quarantena in circostanze limitate. Se pensi che questo sia il tuo caso, contatta il tuo datore di lavoro poiché avrà bisogno di seguire una prassi specifica. Le persone autorizzate a lavorare durante la quarantena devono rispettare obblighi aggiuntivi, come indossare sempre la mascherina durante il lavoro e stare in quarantena quando non sono al lavoro.

A qualcuno a casa mia è stato detto di mettersi in quarantena a causa di un'esposizione fuori casa (come a scuola o al lavoro). Ciò significa che devo mettermi in quarantena anch'io?

No. Come contatto di un contatto, non è necessario che tu ti metta in quarantena. Dovrai monitorare attentamente i sintomi ed evitare uno stretto contatto con la persona in quarantena, poiché è possibile che abbia contratto il COVID-19 e non lo sappia. Se la persona che vive a casa con te dovesse sviluppare il COVID-19, probabilmente sarai un contatto stretto e dovrai metterti in quarantena.

Domande frequenti: isolamento

Come faccio a determinare la data in cui finisce il mio periodo di isolamento?

Se hai sintomi del COVID-19 e sei risultato positivo al test per il COVID-19 o non ti sei sottoposto al test, potrai uscire di casa quando si avvereranno **tutte** le seguenti condizioni:

- Sono trascorsi almeno 10 giorni dall'insorgere dei sintomi.
- Non hai avuto febbre nelle 24 ore precedenti senza avere assunto farmaci antipiretici.
- La tua malattia in generale è migliorata.

Se non hai mai avuto sintomi ma sei risultato positivo, rimani a casa per 10 giorni dalla data in cui ti sei sottoposto al test.

Il tuo operatore sanitario potrebbe consigliarti un periodo di isolamento prolungato in caso di patologie di base o in considerazione del decorso della tua malattia. Inoltre, il tuo datore di lavoro potrebbe chiederti di rimanere lontano dal luogo di lavoro per un periodo di tempo diverso, in base ai requisiti del NYS per settori specifici.

Non sarai più considerato contagioso alla fine del periodo di isolamento. Non dovrai mostrare un risultato del test negativo per terminare l'isolamento. È possibile contrarre nuovamente il COVID-19, quindi è importante continuare a distanziarsi fisicamente, indossare la mascherina e praticare una sana igiene delle mani quando si è fuori casa.

Se risultato negativo al test per il COVID-19, devo comunque stare in isolamento?

Se manifesti i sintomi del COVID-19, devi stare in isolamento mentre attendi i risultati del tuo test. Se il risultato del test conferma che sei affetto da COVID-19, devi completare il periodo di isolamento completo descritto sopra. Se non hai ancora la conferma di essere affetto da COVID-19 e risultati negativo a un test diagnostico molecolare, puoi interrompere l'isolamento se non hai avuto la febbre nelle ultime 24 ore senza l'utilizzo di farmaci antipiretici. Se risulti negativo a un test dell'antigene o degli anticorpi, devi continuare a rimanere in isolamento.

Per ulteriori informazioni sui diversi tipi di test per il COVID-19, consulta [Test per il COVID-19: domande frequenti](#). Se non sei sicuro del tipo di test a cui ti sei sottoposto, verifica con il tuo operatore sanitario.

Se in precedenza ho avuto il COVID-19 e risultato nuovamente positivo, devo comunque stare in isolamento?

Se è stato confermato che hai contratto il COVID-19 (test diagnostico positivo) negli ultimi tre mesi, non devi stare di nuovo in isolamento se rimani asintomatico, anche se ricevi un altro test positivo per il COVID-19. Questo perché molte persone che hanno avuto il COVID-19 risultano positive per settimane o addirittura mesi dopo l'infezione, ma non sono più contagiose. Tuttavia, se sviluppi sintomi dopo essere guarito dal COVID-19, dovresti contattare il tuo operatore sanitario. È possibile ammalarsi di nuovo di COVID-19.

Se sono vaccinato contro il COVID-19, devo comunque stare in isolamento?

Sì. Se hai sintomi del COVID-19, devi sottoposti ai test diagnostici e isolarti.

Devo cercare assistenza medica se ho sintomi del COVID-19 o sono risultato positivo a un test per il COVID-19?

Devi contattare il tuo operatore sanitario e informarlo che hai sintomi o che sei risultato positivo al test. Ciò è particolarmente importante se sei anziano, se sei in gravidanza o se le tue condizioni di salute ti mettono a maggior rischio di contrarre una forma grave di COVID-19. Usa il telefono o ricorri alla telemedicina, se possibile. Se hai difficoltà respiratorie o un'altra emergenza medica, chiama il **911** o recati all'ospedale più vicino.

Coloro che hanno un alto rischio di sviluppare forme gravi di COVID-19 e sono risultati positivi al COVID-19 potrebbero essere idonei alla terapia a base di anticorpi monoclonali. La terapia a base di anticorpi monoclonali può ridurre la quantità di virus nel corpo, può ridurre i sintomi e contribuire a evitare viaggi in ospedale. La terapia è più efficace se ricevuta appena i sintomi di COVID-19 si manifestano, quindi è importante effettuare il test e ricevere le cure immediatamente. Per ulteriori informazioni, compreso dove ricevere la terapia, visita [Terapia a base di anticorpi monoclonali per il COVID-19](#).

Che cosa devo fare se non ho un medico o un'assicurazione sanitaria?

Se hai bisogno di un operatore sanitario, NYC Health + Hospitals offre assistenza a tutti i newyorchesi, indipendentemente dallo stato di immigrazione o dalla disponibilità economica. Visita il sito nychealthandhospitals.org per maggiori informazioni e per cercare un operatore sanitario, oppure chiama il numero 844-692-4692 o il **311**. Diverse strutture del sistema sanitario NYC Health + Hospitals offrono la terapia a base di anticorpi monoclonali.

Come mettersi in quarantena e isolarsi in sicurezza

Come posso monitorare la mia salute mentre sono in quarantena o in isolamento?

Dovresti misurare la temperatura due volte al giorno e monitorare i sintomi quali respiro affannoso, tosse e perdita del senso dell'olfatto o del gusto. Se hai un misuratore della saturazione di ossigeno da dito (pulsossimetro), puoi utilizzare anche questo strumento (consulta [qui](#) per le istruzioni). Sottoponiti al test per il COVID-19, se non lo hai già fatto.

Chiama il tuo operatore sanitario se sviluppi sintomi o se i tuoi sintomi peggiorano. Se si tratta di un'emergenza medica chiama il **911** o recati all'ospedale più vicino.

Che cosa posso fare per proteggere gli altri componenti del mio nucleo familiare durante la quarantena o l'isolamento?

- **Crea distanziamento fisico.** Rimani ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri. Se possibile, stai in una stanza separata. Se condividi il letto con una persona, dormi in direzione testa-piedi, oppure fai dormire questa persona sul divano. Sposta i posti a sedere e altri mobili in casa per mantenere il distanziamento fisico. Tieni separate le persone malate dagli altri, specialmente coloro che sono a rischio di sviluppare una forma grave di malattia. Non far venire visitatori a casa.
- **Indossa la mascherina.** Indossa sempre la mascherina per il viso, tranne quando sei da solo in una stanza separata; devi, inoltre, indossare la mascherina per il viso quando sei vicino agli animali domestici. Anche gli altri componenti della famiglia devono indossare una mascherina per il viso quando si trovano nella stessa stanza insieme a te.
- **Mantieni tutto pulito.** Getta i fazzolettini nella spazzatura subito dopo l'uso. Lavati spesso le mani con il sapone per 20 secondi, in particolare dopo aver tossito o starnutito. Usa igienizzanti per le mani a base di alcol se non puoi lavare le mani. Pulisci spesso le superfici che tocchi, come ripiani, maniglie delle porte, interruttori della luce, manopole dei rubinetti, telefoni e telecomandi, utilizzando spray o salviette per la pulizia della casa. Lava con un normale detersivo asciugamani, coperte, lenzuola e indumenti alla temperatura massima consentita e asciugali completamente. Non condividere bicchieri, tazze, piatti o stoviglie con altri e lavalvi dopo ogni utilizzo. Non condividere il cibo.
- **Soggiorna in un albergo Take Care.** I NYC Test & Trace Corps faranno in modo che chiunque risulti positivo al COVID-19 e i loro contatti stretti abbiano le risorse necessarie per rimanere separati in modo sicuro e gratuitamente in un albergo o a casa, per aiutare a prevenire la diffusione del virus. I tracciatori di contatti dei NYC Test & Trace Corps possono includerti nel programma alberghiero o chiunque può chiamare il numero 212-268-4319 per prenotare una

camera. Per ulteriori informazioni sui alberghi Take Care, visita il sito nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care.

Cosa succede se, mentre sono in quarantena o in isolamento, devo uscire di casa per ricevere assistenza sanitaria o acquistare altri beni di prima necessità?

Se hai necessità di uscire di casa:

- Indossa la mascherina e mantieni una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri.
- Lavati le mani con acqua e sapone prima di uscire e usa un disinfettante per le mani a base di alcol mentre sei fuori.
- Evita il più possibile le altre persone: cammina se puoi e non entrare in negozi o mezzi di trasporto affollati.

Posso ottenere un congedo retribuito dal lavoro per quarantena o isolamento?

Rivolgiti al tuo datore di lavoro per domande sulla politica di congedo adottata. Potresti avere diritto a usufruire di un congedo retribuito ai sensi della legge sul congedo familiare retribuito del NYS (NYS Paid Family Leave Act), che si applica all'isolamento e alla quarantena e che comprende anche il rimanere a casa per prendersi cura di un figlio minorenne che deve restare in isolamento o quarantena. Per ulteriori informazioni, visita il sito paidfamilyleave.ny.gov/covid19.

Risorse aggiuntive:

- Per informazioni sul COVID-19, visita il sito nyc.gov/health/coronavirus e cdc.gov/coronavirus.
- Per informazioni sui vaccini anti COVID-19, consulta il sito nyc.gov/covidvaccine.
- Per trovare un centro dove effettuare il test, visita il sito nyc.gov/covidtest. Molti centri offrono test gratuiti.
- Per trovare un operatore sanitario, chiama il numero 844-692-4692.
- Per prenotare un albergo COVID-19, consulta il sito [Take Care](#) o chiama il numero 212-268-4319.
- Se hai domande, chiama il **311** o il numero 212-268-4319.

Il Dipartimento della salute di NYC potrà modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.
4.21.21