



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

Contatta un medico

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

Lieve mancanza di respiro quando ti muovi o tossisci

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 [tra siii sé](#)

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