



**SIMP**  
**PeF**  
**SIMPeF**  
Sindacato Medici Pediatri di Famiglia

Ministero dell'Istruzione - Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia  
**Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo**

Sistema Socio Sanitario  
**Regione Lombardia**  
**ATS Bergamo**

AGENZIA DI TUTELA DELLA SALUTE DI BERGAMO

# ESSERE GENITORI AL TEMPO DEL COVID

VADEMECUM PER GENITORI DI BAMBINI E RAGAZZI FREQUENTANTI LA SCUOLA

# ESSERE GENITORI AL TEMPO DEL COVID

## VADEMECUM per genitori di bambini e ragazzi frequentanti la scuola

---

Carissimi,

il vademecum che vi offriamo, realizzato in collaborazione con i pediatri di libera scelta della provincia e l'Ufficio scolastico provinciale, vuole essere uno strumento pratico e chiaro per voi genitori, chiamati a svolgere quotidianamente un importante ruolo in questa fase della pandemia, nella gestione dei propri ragazzi.

Ve lo inviamo con la certezza e la speranza che sarete attenti a seguire le indicazioni condivise, collaborando in modo consapevole alla tenuta del sistema sanitario territoriale.

Un doveroso ringraziamento a tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione di questo progetto.

Il Direttore Generale di ATS Bergamo  
Dott. Massimo Giupponi

# ESSERE GENITORI AL TEMPO DEL COVID

## VADEMECUM per genitori di bambini e ragazzi frequentanti la scuola

---

Cari genitori,

in questo difficile momento di perdurante pandemia Covid-19, nel nostro ruolo di pediatri, abbiamo pensato di aiutarvi nella cura dei vostri figli con questo vademecum, formulato sotto forma di risposte a comuni domande che nascono da situazioni della vita quotidiana.

Troverete un riassunto delle indicazioni fornite, esemplificato come schema operativo, in allegato al testo (Allegato 4), e, in appendice, un breve accenno più generale al tema della quarantena.

Si stanno rapidamente diffondendo le varianti del virus (inglese, brasiliana, ecc.) dovute alla mutazione del virus iniziale e che sono più contagiose. Nel vademecum laddove non è specificato le indicazioni valgono per entrambi i tipi mentre, dove necessario, sono date indicazioni differenziate (identificate con il sottotitolo **“Per il virus comune”** e **“Per le varianti del virus”**).

Il contenuto di questo vademecum è stato elaborato sulla base delle regole vigenti nel momento della redazione ed è aggiornato a febbraio 2021; in caso di cambiamenti significativi, verrà revisionato e distribuito nuovamente.

Dr.ssa Monica Altobelli

Dr.ssa Beatrice Pietrobon

Dr.ssa Chiara Zanolini

(Gruppo di lavoro SiMPeF Bergamo)

## **STAMATTINA HO MANDATO A SCUOLA MIO FIGLIO MA MI HANNO CHIAMATO PERCHE' NON STA BENE**

Ritirate vostro figlio da scuola e contattate il suo Pediatra di Famiglia/medico curante che vi dirà come procedere.

La scuola potrebbe inviare direttamente l'alunno a fare il tampone; contattate comunque prima il Pediatra.

## **MIO FIGLIO NON SI SENTE BENE ED HA SINTOMI DI MALATTIA. COSA DEVO FARE?**

Verificate i sintomi (vedi elenco in Allegato1). Anche se non sono gravi contattate il pediatra per essere guidati.

Il Covid-19 è una malattia virale e i sintomi di malattia (febbre, tosse, mal di gola, ...) possono essere "nascosti" dai farmaci: in attesa di contattare il pediatra somministrate a vostro figlio solamente i medicinali strettamente necessari (ad esempio antifebbrile se febbre elevata). Lasciate che i sintomi si manifestino così il pediatra può avere un quadro chiaro della malattia in corso.

Nel frattempo il bambino/ragazzo non va mandato a scuola.

## **ORA CHE MIO FIGLIO HA SINTOMI DI MALATTIA, DOVRA' FARE SICURAMENTE IL TAMPONE COVID?**

Non è sempre necessario che il bambino/ragazzo con sintomi di malattia debba fare il tampone: è il pediatra che vi dirà se nel vostro caso è necessario.

## **MIO FIGLIO DEVE FARE IL TAMPONE COVID. COME MI MUOVO?**

Scaricate l'autocertificazione dal portale ATS

[Autodichiarazione-modulo2](#)

( [https://www.ats-bg.it/servizi/notizie/notizie\\_fase02.aspx?ID=17907](https://www.ats-bg.it/servizi/notizie/notizie_fase02.aspx?ID=17907) )

Portate vostro figlio al “punto tamponi scuola” più vicino alla scuola, con la tessera sanitaria e l’autocertificazione compilata.

Per indirizzi e orari dei “Punti tampone scuola”:

[ASST PAPA GIOVANNI XXIII](#)

(<http://www.asst-pg23.it/2021/02/ tamponi covid 19/>)

vedere paragrafo “linea tamponi scuole”

[ASST BERGAMO EST](#)

(<http://www.asst-bergamoest.it/user/Default.aspx?SEZ=51&PAG=111&NOT=2353>)

[ASST BERGAMO OVEST](#)

(<http://www.asst-bgoveest.it/586.asp> )

Attenzione: questa organizzazione può essere soggetta a cambiamenti nel proseguo della pandemia, in particolare in periodi dell’anno in cui la scuola è chiusa (chiedere sempre conferma al proprio medico).

Non è necessario l’appuntamento. Il tampone è gratuito.

I sanitari che effettuano il tampone sono esperti. Il tampone è un poco fastidioso ma in genere non è doloroso; non è una procedura dannosa anche nel caso venga ripetuta più volte.

### **E’ VERO CHE ESITONO DUE TIPI DIVERSI DI TAMPONE?**

Sì. Esistono i tamponi “molecolari” (i primi ad essere usati) e i tamponi “antigenici rapidi” (introdotti più recentemente). Entrambi sono tamponi nasali, ma possono essere effettuati nei bambini più piccoli anche a livello faringeo.

E’ possibile che al punto tamponi a vostro figlio siano effettuati entrambi i tamponi.

E’ il medico del punto tamponi che indica quale tampone effettuare sulla base delle indicazioni delle Autorità Sanitarie.

I tamponi sono disponibili anche a pagamento in strutture private; attenzione: i tamponi non hanno una attendibilità totale e il risultato va sempre interpretato dal medico curante alla luce della situazione in atto.

### **DOVE VISUALIZZO L'ESITO DEL TAMPONE?**

Sul Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE). Se il Pediatra di vostro figlio ha attivato con la vostra autorizzazione il “consenso SISS”, l’esito arriva anche a lui.

In caso non abbiate attivato il FSE, utilizzate il seguente link:

[Referto COVID-19: esito del tampone in un click](#)

( [http://www.ats-bg.it/servizi/notizie/notizie\\_fase02.aspx?ID=18194](http://www.ats-bg.it/servizi/notizie/notizie_fase02.aspx?ID=18194) )

L’esito arriva la notte stessa o la mattina successiva.

### **ORA CHE MIO FIGLIO HA FATTO IL TAMPONE COSA DEVO FARE?**

In attesa dell’esito del tampone, che arriva entro il mattino dopo, vostro figlio deve stare in “quarantena fiduciaria” perché potrebbe risultare positivo e quindi essere contagioso (vedi “Regole per quarantena/isolamento” - Allegato 2)

I familiari NON sono in quarantena: possono andare a scuola o al lavoro avendo però un comportamento particolarmente attento (spostamenti e incontri solo strettamente necessari, con mascherina, distanziamento, igiene delle mani).

### **IL TAMPONE DI MIO FIGLIO E' RISULTATO NEGATIVO. COME PROCEDO?**

Contattate subito il pediatra riferendo l’esito.

Quando il bambino/ragazzo è guarito, torna a scuola con un attestato del pediatra curante.

## **IL TAMPONE DI MIO FIGLIO E' RISULTATO POSITIVO. DEVO PREOCCUPARMI?**

### **COSA DEVO FARE IO? COSA DEVE FARE LA SCUOLA?**

Il Coronavirus in genere è poco aggressivo nei confronti dei bambini e dei giovani.

La preoccupazione più importante è quella di fermare il contagio: bisogna identificare e isolare le persone che hanno avuto un contatto "a rischio" col bambino/ragazzo positivo perché potrebbero essere state contagiate e devono stare in quarantena.

Il contatto con un malato può essere di due tipi:

- "ad alto rischio di contagio" (ad esempio dormire nella stessa stanza o venire in contatto a mani nude con un fazzoletto infetto): in tal caso la persona viene anche detta "CONTATTO STRETTO" (vedi "Regole per capire chi è contatto stretto o contatto ad alto rischio"- Allegato 3)
- "a basso rischio di contagio" (per i contatti meno diretti)(vedi "Regole per capire chi è contatto a basso rischio"- Allegato 3bis)

**Per il virus comune**, che è meno contagioso, le persone da rintracciare e mettere in quarantena sono solo quelle che hanno avuto un contatto "ad alto rischio" (solo Allegato 3)

**Per le varianti del virus** (poichè sono più contagiose) bisogna coinvolgere nella quarantena i "contatti ad alto rischio" ed anche i "contatti a basso rischio" (quindi vedere Allegato 3 + Allegato 3bis).

I familiari devono:

- contattare subito il medico del figlio
- avvisare subito tutti i "contatti a rischio" (chiamare subito la scuola e le altre persone "a rischio")
- tenere il bambino/ragazzo in isolamento

- mettersi in quarantena come “contatti stretti”, secondo le regole della quarantena (vedi Allegato 2): NON andare a scuola/lavoro, NON uscire di casa
- attendere le indicazioni ufficiali di ATS

La scuola, avvisata tempestivamente dai familiari, deve:

- segnalare ad ATS (utilizzando un’apposita mail) la positività dell’alunno, trasmettendo l’elenco dei compagni di classe (“contatti stretti”). Ad ATS spettano le decisioni operative ufficiali (quarantene/tamponi).
- informare le famiglie dei compagni di classe affinché tengano precauzionalmente i propri figli a casa in attesa di ricevere il provvedimento scritto di ATS. I familiari dei compagni NON sono in quarantena.  
L’intervento ufficiale di ATS, per problemi organizzativi, può tardare e arrivare dopo vari giorni ma la scuola si mobilita subito nel modo descritto per circoscrivere il possibile focolaio.

## **COME SI FANNO IN PRATICA QUARANTENA E ISOLAMENTO**

La quarantena può essere prescritta per due diversi motivi:

- quando si è in attesa dell’esito di tampone
- quando si è “contatto stretto” di persona Covid positiva o di persona con sospetto Covid in attesa di esito di tampone

L’isolamento è prescritto:

- se si ha un tampone positivo, cioè si ha la malattia

Le regole dell’isolamento/quarantena hanno aspetti simili in tutti e 3 i casi e servono a impedire la diffusione della malattia:

- non si esce di casa
- non si hanno contatti con persone estranee al nucleo familiare



- si limitano i contatti che si hanno all'interno della casa con i familiari conviventi

Per quanto riguarda i comportamenti all'interno della casa (elencati in Allegato 2) devono essere rigorosamente applicati in caso di isolamento perché la persona è Covid positiva ed è sicuramente contagiosa. Anche in caso di quarantena è opportuno che il soggetto riduca al minimo il contatto con i familiari perché c'è il rischio di una sua contagiosità.

In casi particolari (bambini piccoli, case piccole con bagno singolo e senza doppia camera, situazioni difficili per vari motivi) queste regole possono essere particolarmente difficili da applicare ma è importante fare del proprio meglio ed informare il proprio pediatra e l'ATS delle eventuali difficoltà.

## **QUANTO DURANO LE QUARANTENE E COME FINISCONO?**

### **Per il virus comune:**

- per il paziente positivo: ATS comunica alla famiglia indicazioni personalizzate (in genere: nuovo tampone dopo 10 giorni dal precedente, sempre che non ci siano sintomi da almeno 3 giorni).

In caso di positività anche ai tamponi successivi, la quarantena termina comunque (in genere) dopo 21 giorni dall'inizio dei sintomi (o dal primo tampone positivo), se i sintomi sono assenti da almeno 7 giorni.

- per i "contatti stretti" (familiari/classe/altro) se si sono mantenuti senza sintomi e hanno rispettato l'isolamento rispetto al paziente positivo: la quarantena finisce con un tampone negativo fatto dopo 10 giorni OPPURE dopo 14 giorni senza necessità di tampone.

### **Per le varianti del virus:**

- per il paziente positivo: ATS comunica alla famiglia le indicazioni (nuovo tampone dopo 14 giorni dal precedente, sempre che non ci siano sintomi da almeno 3 giorni).

In caso di positività anche ai tamponi successivi, la quarantena termina comunque (in genere) dopo 21 giorni dall'inizio dei sintomi (o dal primo tampone positivo), se i sintomi sono assenti da almeno 7 giorni.

- per i contatti, sia quelli ad “alto” che “a basso rischio” (familiari/classe/altro) se si sono mantenuti senza sintomi e hanno rispettato l’isolamento rispetto al paziente positivo: la quarantena finisce con un tampone negativo fatto dopo 14 giorni

**LA SCUOLA (o la società sportiva) MI HA AVVISATO CHE SI E’ VERIFICATO UN CASO COVID NELLA CLASSE DI MIO FIGLIO (o squadra) E QUINDI SCATTA LA QUARANTENA. LO PORTO SUBITO A FARE UN TAMPONE?**

No.

I genitori non devono organizzare autonomamente il tampone ma sentire il proprio pediatra ed attendere le istruzioni da ATS. Nel frattempo devono subito tenere il figlio a casa in quarantena come “contatto stretto”, secondo le indicazioni dell’Allegato2.

#### **Per il virus comune:**

Se il figlio sta bene e se si mantiene senza sintomi fa il tampone al “punto scuola” solo alla decima giornata di quarantena e la conclude se il tampone è negativo; l’altra opzione è terminare la quarantena dopo 14 gg di isolamento senza tampone finale.

Il tampone fatto prima dei 10 giorni, se negativo, dà una falsa tranquillità e comunque non serve ad evitare i giorni di quarantena.

#### **Per le varianti del virus:**

il bambino/ragazzo fa due tamponi, entrambi al “punto tampone”: il primo organizzato nel più breve tempo possibile (secondo le indicazioni di ATS), il secondo, se nel frattempo non compaiono sintomi, alla quattordicesima giornata di quarantena con fine della quarantena se risulta negativo.

La negatività del primo tampone non riduce la quarantena di 14 giorni e non toglie la necessità del secondo tampone.

Queste considerazioni valgono anche in caso che il positivo sia un convivente.

### **E' SEMPRE NECESSARIO PORTARE IL CERTIFICATO MEDICO PER LA RIAMMISSIONE A SCUOLA DOPO UN'ASSENZA?**

Il certificato/attestato è necessario solo quando si è fatto un tampone Covid:

- se il tampone è negativo, è fatto dal medico curante
- se il tampone è positivo, la certificazione di fine quarantena viene fatta da ATS e il medico curante rilascia su questa base l'attestato per il rientro
- 

Chi non ha fatto il tampone Covid (perché il medico curante ha ritenuto non fosse sospetto oppure perché si è assentato da scuola per motivi non sanitari) rientra **SENZA** certificato/attestato ma con la giustificazione del genitore.

## Appendice

### **E SE CAPITA A ME (genitore) DI AVERE SINTOMI O DI ESSERE “CONTATTO STRETTO”? LE INDICAZIONI FORNITE VALGONO UGUALMENTE?**

Quasi tutte le regole generali esposte valgono anche per gli adulti.

Le persone che non appartengono al mondo della scuola (cioè non sono alunni e non sono personale della scuola) non possono però usufruire del “punto tamponi scuola” ma effettuano il tampone per vie “normali”, cioè tramite prenotazione da parte del proprio medico curante o di ATS

In attesa del risultato del tampone, per evitare che il contagio possa allargarsi, vengono messi in quarantena non solo il soggetto sintomatico ma anche i suoi contatti stretti (vedi DGR di seguito)

#### ***DELIBERAZIONE GIUNTA REGIONALE (DGR) N° XI / 3114 del 07/05/2020***

##### *Evoluzione attività di sorveglianza e contact tracing in funzione dell'epidemia COVID-19*

*(omissis)*

*Il medico in presenza di un caso sospetto è tenuto a:*

*A. disporre l'isolamento del paziente, degli eventuali contatti famigliari/conviventi e dei contatti lavorativi ove già noti;*

*B. acquisire i dati per realizzare la segnalazione e ogni informazione utili all'indagine epidemiologica tra cui:*

- sintomi (OBBLIGATORIO);*
- data inizio sintomi (OBBLIGATORIO);*
- recapito telefonico (OBBLIGATORIO) ed il domicilio del caso sospetto (OBBLIGATORIO);*
- i nominativi dei contatti famigliari/conviventi per cui ha disposto l'isolamento domiciliare (OBBLIGATORIO);*
- collettività coinvolte (luoghi di lavoro, scuola, etc);*

*(omissis)*

***Il test diagnostico deve essere effettuato tempestivamente a far tempo dalla segnalazione alla ATS; nell'attesa, il caso sospetto va comunque trattato come caso accertato compreso l'isolamento dei contatti stretti.***

# Allegato 1

## SINTOMI CHE POSSONO ESSERE PRESENTI NELLA MALATTIA "COVID-19"

- *raffreddore intenso*
- *tosse*
- *difficoltà respiratoria*
- *febbricola o febbre (=  $T > 37.5^{\circ}\text{C}$ )*
- *mal di gola*
- *diarrea/vomito*
- *congiuntivite*
- *cefalea*
- *dolori diffusi a muscoli o articolazioni*
- *debolezza/malessere*
- *alterazione del gusto/alterazione dell'olfatto*

## Allegato 2

REGOLE PER ISOLAMENTO/QUARANTENA A DOMICILIO per i malati / per chi è in attesa dell'esito del tampone / per i contatti stretti	
ISOLAMENTO OTTIMALE	SUGGERIMENTI
	bambini piccoli, case piccole, bagno singolo, situazioni difficili
camera personale dove dormire e stare durante il giorno	creare una zona separata almeno per il sonno
bagno personale	usare salviette separate / disinfettare* il bagno dopo ogni utilizzo
mangiare in camera	mangiare a un capo del tavolo oppure su un tavolino a parte, non scambiarsi le stoviglie
uscire il minimo possibile dalla camera	giocare lontano dagli altri familiari evitando lotte e giochi di contatto/ guardare la TV usando una poltrona dedicata e coperta con un lenzuolo/ limitare gli abbracci e i contatti fisici
usare mascherina se si esce dalla camera e igienizzare le mani	usare tutti sempre la mascherina e igienizzare frequentemente le mani
arieggiare frequentemente la camera e le stanze frequentate	arieggiare sempre bene la casa
disinfettare* bagno, camera, stoviglie	disinfettare* le parti comuni della casa frequentate e le stoviglie usate dal soggetto in isolamento/quarantena

\*per disinfettare usare: alcool etilico ad almeno 70° o candeggina alla diluizione dello 0,5% (usare una candeggina che abbia indicato nell'etichetta la diluizione e aggiungere l'acqua necessaria per raggiungere la diluizione efficace dello 0,5%; attenzione: la candeggina va ricostituita giornalmente).

Potete avere indicazioni più dettagliate sulle regole della quarantena dal sito dell'Istituto Superiore di Sanità, al seguente link:

[Indicazioni per l'isolamento domestico ISS](#)

( <https://www.iss.it/in-casa-isolamento-quarantena-e-contatti-stretti> -> vedi Poster raccomandazioni per le persone in isolamento domiciliare e per i familiari che li assistono)

## Allegato 3

REGOLE PER CAPIRE CHI È “CONTATTO STRETTO” (CONTATTO AD ALTO RISCHIO)  
(da applicare per il virus comune / per le varianti del virus : allegato 3 + 3bis)

### 1) QUANDO E' AVVENUTO IL CONTATTO CON IL PAZIENTE POSITIVO

*Contatto avvenuto entro le 48 ore dall'inizio dei sintomi del paziente*

### 2) TIPO DI CONTATTO AVUTO CON IL PAZIENTE POSITIVO

- *vivere nella stessa casa di un caso COVID-19*
- *avere avuto un contatto fisico diretto con un caso COVID-19 (per esempio la stretta di mano)*
- *avere avuto un contatto diretto non protetto con le secrezioni di un caso COVID19 (ad esempio toccare a mani nude fazzoletti di carta usati)*
- *avere avuto un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso COVID-19, a distanza minore di 2 metri e di almeno 15 minuti*
- *essere stato in un ambiente chiuso (ad esempio aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale) con un caso COVID-19 in assenza di DPI idonei (ad esempio mascherina indossata in modo scorretto)*
- *avere prestato assistenza diretta ad un caso COVID-19 senza l'impiego dei DPI raccomandati*
- *avere viaggiato seduti in treno, aereo o qualsiasi altro mezzo di trasporto entro due posti in qualsiasi direzione rispetto a un caso COVID-19; sono contatti stretti anche i compagni di viaggio e il personale addetto alla sezione dell'aereo/treno dove il caso indice era seduto*

*Gli operatori sanitari, sulla base di valutazioni individuali del rischio, possono ritenere che alcune persone, a prescindere dalla durata e dal setting in cui è avvenuto il contatto, abbiano avuto un'esposizione ad alto rischio.*

## Allegato 3 bis

REGOLE PER CAPIRE CHI È “CONTATTO A BASSO RISCHIO”  
(per le varianti del virus applicare allegato 3 + 3bis)

1) QUANDO E' AVVENUTO IL CONTATTO CON IL PAZIENTE POSITIVO

*Contatto avvenuto entro i 14 giorni dall'inizio dei sintomi del paziente*

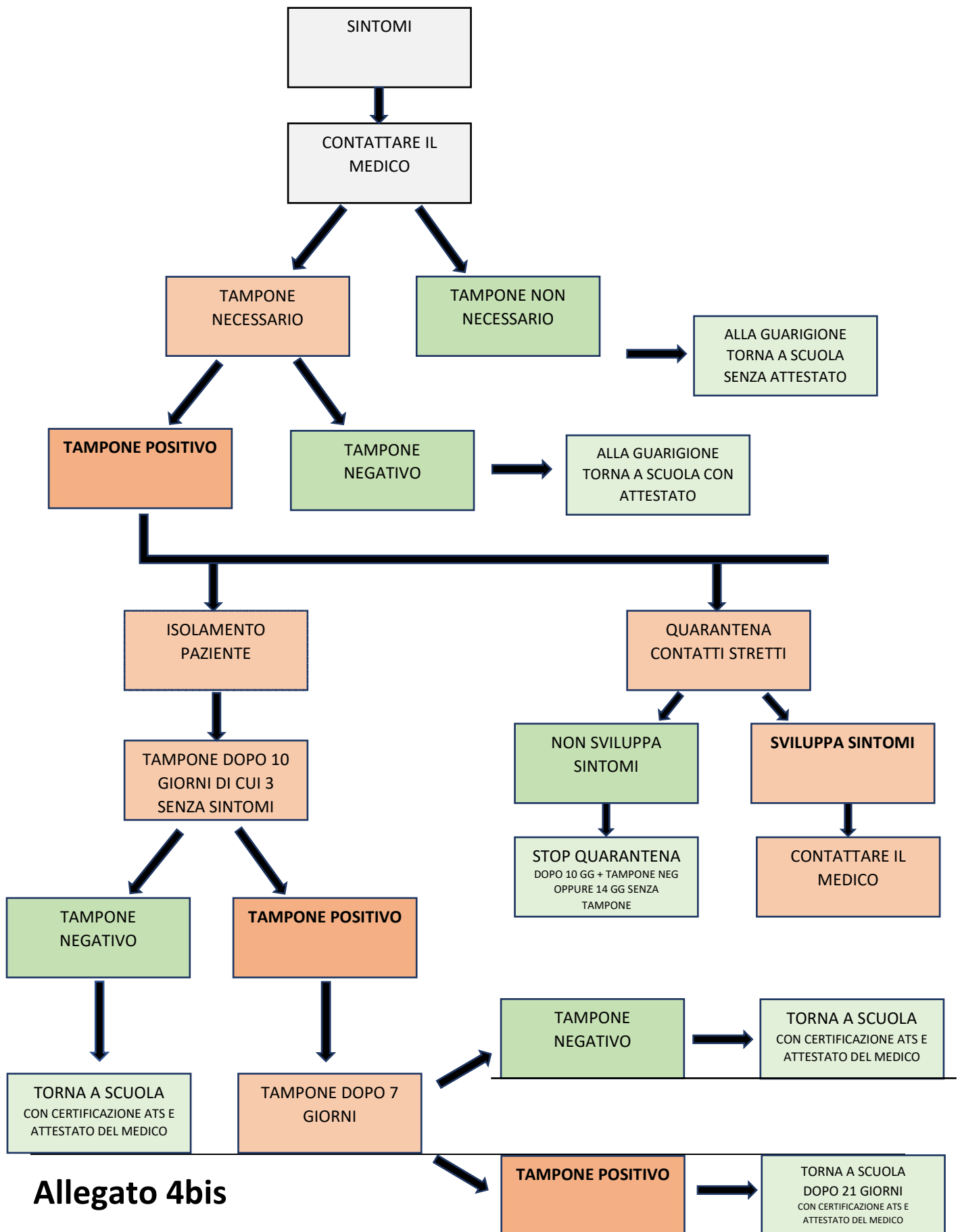
2) TIPO DI CONTATTO AVUTO CON IL PAZIENTE POSITIVO

- *una persona che ha avuto un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso COVID-19, a distanza minore di 2 metri e per meno di 15 minuti*
- *una persona che si è trovata in un ambiente chiuso (ad esempio aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale) o che ha viaggiato con un caso COVID-19 per meno di 15 minuti*
- *un operatore sanitario o altra persona che fornisce assistenza diretta ad un caso COVID-19 oppure personale di laboratorio addetto alla manipolazione di campioni di un caso COVID-19, provvisto di DPI raccomandati (camice-guanti-mascherina-ecc)*
- *tutti i passeggeri e l'equipaggio di un volo in cui era presente un caso COVID-19.*



# Allegato 4

## GRAFICO RIASSUNTIVO IN CASO DI VIRUS COMUNE



# Allegato 4bis

# GRAFICO RIASSUNTIVO PER LE VARIANTI DEL VIRUS

