

RIEPILOGO DELLE REGOLE DA SEGUIRE PER EVITARE IL CONTAGIO DA COVID19

Ricordiamo che per la sicurezza di tutti è importante mantenere comportamenti prudenti sia al lavoro che a casa e nel tempo libero, in un'ottica di responsabilità verso sé stessi e verso gli altri.

1. Assicurare una distanza fisica di almeno un metro dagli altri

2. È obbligatorio avere sempre con sé le mascherine

- Queste dovranno essere indossate nei luoghi al chiuso diverse dalle abitazioni private e anche in tutti i luoghi all'aperto, ad eccezione dei casi in cui, per le caratteristiche del luogo o per le circostanze di fatto, sia garantita in modo continuativo la condizione di isolamento rispetto a persone non conviventi.
- È fortemente raccomandato l'uso dei dispositivi di protezione delle vie respiratorie anche all'interno delle abitazioni private in presenza di persone non conviventi
- Restano esclusi dall'obbligo di indossare la mascherina:
 - a) i bambini di età inferiore ai sei anni
 - b) persona con patologie o disabilità incompatibili con l'uso della mascherina
 - c) coloro che, per interagire con questi ultimi, versino nella stessa incompatibilità.Inoltre, l'uso della mascherina non sarà obbligatorio durante lo svolgimento dell'attività fisica

3. Lavarsi spesso le mani.

Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani a base alcolica. Se si usa il sapone è importante frizionare le mani per almeno 60 secondi. Per la soluzione alcolica frizionare almeno 20-30 secondi. Questi vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci.

È importante lavarsi le mani:

- prima di toccarsi occhi / naso / bocca (per esempio per fumare, lavare i denti, ecc...)
- di mangiare
- di assumere farmaci o somministrare farmaci ad altri;

- prima e dopo aver maneggiato alimenti, aver usato i servizi igienici, aver medicato o toccato una ferita, aver cambiato il pannolino di un bambino, aver toccato una persona malata, aver toccato un animale
- dopo aver frequentato luoghi pubblici (negozi, ambulatorio, stazione, palestra, scuola, cinema, bus, ufficio, ecc.) e in generale, appena si rientra in casa.
- Dopo aver maneggiato la spazzatura, aver utilizzato soldi e aver toccato altre persone

4. Starnuti e tosse

Starnutire e tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie

5. Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri

6. Igienizzare gli ambienti

Pulire le superfici con acqua e sapone o comuni detergenti neutri per rimuovere lo sporco e poi disinfettarle con soluzioni a base di ipoclorito di sodio (candeggina/varechina) o alcol adeguatamente diluite

7. **Se si presentano febbre, tosse o difficoltà respiratorie** e si sospetta di essere stato in stretto contatto con una persona affetta da malattia respiratoria Covid-19: restare in casa, non recarsi al pronto soccorso o presso gli studi medici ma telefonare al medico di famiglia, al pediatra o alla guardia medica, oppure chiamare il numero verde regionale.

Utilizzare i numeri di emergenza 112/118 solo in caso di peggioramento dei sintomi o difficoltà respiratoria

Direzione Risorse Umane

Novembre, 2020