

VADEMECUM CONTENENTE LE MISURE PER IL CONTRASTO E IL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID-19 NEGLI AMBIENTI DI LAVORO

1. Premessa

Il presente documento, finalizzato a informare la comunità accademica circa le misure da adottare per contrastare la diffusione del Coronavirus, tiene conto delle conoscenze attuali sugli elementi essenziali che lo caratterizzano e potrà essere oggetto di continui aggiornamenti. Consapevole della particolarità della situazione, l'Università di Bergamo ha già adottato una serie di provvedimenti a tutela della comunità accademica incentivando lo svolgimento delle attività lavorative in forma agile, individuando le attività indifferibili da rendere in sede, limitando la compresenza del personale all'interno degli stessi uffici. Sono stati acquistati guanti monouso, mascherine chirurgiche, dispenser di gel igienizzanti ed è stata predisposta la pulizia accurata di tutti i locali con appositi prodotti disinfettanti come indicato dal medico competente. Le seguenti prescrizioni e i successivi suggerimenti si rivolgono principalmente al personale che svolge la propria attività in Università, ma tutta la comunità accademica è chiamata a prenderne visione perché la prevenzione del COVID-19 passa attraverso l'informazione e la formazione di tutti i cittadini. Il documento richiama le misure contenute nei provvedimenti legislativi e amministrativi in materia.

2. Che cosa è il coronavirus?

I Coronavirus sono una vasta famiglia di virus noti per causare malattie che vanno dal comune raffreddore a malattie più gravi come la Sindrome respiratoria mediorientale (MERS) e la Sindrome respiratoria acuta grave (SARS).

Un nuovo Coronavirus (nCoV) è un nuovo ceppo di coronavirus che non è stato precedentemente mai identificato nell'uomo. In particolare quello denominato SARS-CoV-2 (precedentemente 2019-nCoV), non è mai stato identificato prima di essere segnalato a Wuhan, Cina, a dicembre 2019.

La malattia provocata dal nuovo Coronavirus ha un nome: "COVID-19", dove "CO" sta per corona, "VI" per virus, "D" per disease e "19" indica l'anno in cui si è manifestata.

3. Cosa fare per proteggersi?

Si ricorda l'importanza e il rispetto delle seguenti regole:

- lavarsi spesso le mani;
- evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- evitare abbracci e strette di mano;
- mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
- praticare l'igiene respiratoria: starnutire e/o tossire in un fazzoletto, preferibilmente monouso, e gettarlo immediatamente, poi lavarsi bene le mani con acqua e sapone o con soluzione idroalcolica e asciugarle accuratamente. In assenza di un fazzoletto starnutire all'interno del gomito con il braccio piegato evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie;
- coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;

- è fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali, utilizzare una mascherina, anche di stoffa, come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie.



In caso di febbre, tosse o difficoltà respiratorie o qualora si sospetti di essere stato in stretto contatto con una persona affetta da malattia respiratoria Covid-19 rimanere in casa e contattare telefonicamente il medico di famiglia, la guardia medica o il numero verde regionale. Utilizzare il numero di emergenza 112 soltanto in caso di peggioramento dei sintomi o difficoltà respiratoria.

4. Procedura per l'igiene delle mani

L'igiene delle mani è una misura fondamentale per la prevenzione e la protezione dal contagio. Una corretta pulizia delle mani serve a rimuovere ed eliminare rapidamente eventuali agenti biologici disseminati che, da qui, potrebbero facilmente essere introdotti nell'organismo.

È necessario lavarsi le mani:

- dopo ogni attività di lavoro con potenziale esposizione al rischio biologico;
- dopo aver tolto i guanti e altri DPI o indumenti protettivi;
- nel caso di contaminazione o sospetta tale con materiali a rischio (fluidi biologici, campioni ambientali di suolo, acqua, campioni alimentari di origine animale, rifiuti, animali);
- dopo attività generiche come aver starnutito, soffiato il naso, usato i servizi igienici, aver adoperato mezzi pubblici;
- prima di lasciare l'area di lavoro o il laboratorio;
- prima di mangiare, bere, applicare cosmetici o lenti a contatto, assumere farmaci.

La procedura è la seguente:

- utilizzare sapone liquido e acqua corrente, preferibilmente calda;
- applicare il sapone su entrambi i palmi delle mani, strofinare sul dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie, per almeno 15-20 secondi;
- risciacquare abbondantemente con acqua corrente;
- asciugare le mani con carta usa e getta o con un dispositivo ad aria calda.

La durata totale della procedura è di circa 40-60 secondi. Non toccare rubinetti o maniglie con le mani appena lavate. Per chiudere il rubinetto, se non presente un meccanismo a pedale, usare una salviettina pulita, meglio se monouso.



Qualora si usi un gel igienizzante per mani pronto all'uso:

- applicare sul palmo di una mano il gel nelle quantità indicate nelle istruzioni;
- strofinando le mani, frizionare e distribuire sulla superficie di entrambe le mani;
- lasciare agire per circa 10-15 secondi, finché non si asciuga.

5. Distanza di sicurezza – criterio *droplet*

Mantenere una distanza dalle altre persone di almeno 1 metro. Questa misura serve ad evitare che le goccioline di saliva che vengono disperse nell'aria - attraverso uno starnuto, un colpo di tosse, ma anche parlando - possano essere ricevute dagli altri.

6. Dispositivi di Protezione Individuale

Stante le misure di distanziamento sociale già adottate dall'Ateneo, il personale che svolge la propria attività in Università non è tenuto ad indossare i dispositivi di protezione individuale. Tuttavia, il Servizio di

Prevenzione e Protezione ha consegnato dei guanti monouso a coloro i quali sono incaricati del ritiro e della consegna della corrispondenza. Si ricorda che, come indicato dal Ministero della Salute, le protezioni delle vie respiratorie vanno indossate:

- se si hanno sintomi di malattie respiratorie, come tosse e difficoltà respiratorie;
- se si sta prestando assistenza a persone con sintomi di malattie respiratorie;
- se si è un operatore sanitario e assisti persone con caso sospetto o confermato di covid-19;
- se si è addetto alle operazioni di pulizia di ambienti dove abbiano soggiornato casi confermati di COVID-19 prima di essere stati ospedalizzati.

L'utilizzo di mascherine e filtri facciali non è necessario per la popolazione generale in assenza di sintomi di malattie respiratorie. La mascherina di tipo "chirurgico" può, invece, essere utilizzata da soggetti che presentano sintomi quali tosse o starnuti per prevenire la diffusione di goccioline di saliva.

Saranno comunque distribuite mascherine chirurgiche per ciascun servizio; i singoli Responsabili gestiranno la distribuzione all'interno del servizio. Se ne raccomanda l'uso qualora non sia possibile mantenere la distanza di almeno un metro.

7. Come mettere e togliere la mascherina?

Si ricordano le regole per l'utilizzo delle mascherine:

- prima di indossare la mascherina, lavarsi le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica;
- coprire bocca e naso con la mascherina assicurandosi che sia integra e che aderisca bene al volto
- evitare di toccare la mascherina mentre la si indossa, se la si tocca lavarsi le mani;
- quando diventa umida, sostituirla con una nuova e non riutilizzarla se si tratta di mascherina monouso;
- togliere la mascherina prendendola dall'elastico senza toccare la parte anteriore della mascherina; gettarla immediatamente in un sacchetto chiuso e lavarsi le mani.

Non è utile indossare più mascherine sovrapposte. L'uso razionale delle mascherine è importante per evitare inutili sprechi di risorse preziose.

Si ricorda l'importanza dell'informazione, facendo riferimento alle principali fonti istituzionali:

- Ministero della Salute
- Istituto Superiore di Sanità (ISS)
- Istituto nazionale per l'assicurazione contro gli infortuni sul lavoro (INAIL)
- Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)
- Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie (ECDC)

L'elenco aggiornato della normativa nazionale è consultabile al seguente link:

<http://www.governo.it/it/coronavirus-normativa>

Di seguito altri link utili:

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228>

<https://www.unibg.it/node/9119>

<https://www.interno.gov.it/it>