

DOTT. MATTEO CIAVARELLA
Specialista in Igiene e medicina Preventiva
Specialista in Pianificazione e Politiche Sociali ad indirizzo sanitario
Perfezionato in Epidemiologia
Perfezionato in Popolazione Ambiente e Salute
MASTER DI 2° LIVELLO MANAGER SANITA'
Medico Competente Medicina del Lavoro
Docente presso Università degli Studi di Foggia
Via Pietro Nenni, 193 – 71016 San Severo (FG)
e-mail:dr.matteociavarella@gmail.com

CORONAVIRUS – COVID 19: INFORMAZIONI AI LAVORATORI

Al fine di suscitare una maggiore consapevolezza della necessità di condividere e quindi rispettare le regole già note di prevenzione, si comunicano alcune elementari nozioni circa le modalità di trasmissione del contagio da Covid19.

- **Modalità diretta** (che è la principale): la trasmissione avviene da persona a persona attraverso goccioline respiratorie prodotte da persona infetta mediante tosse o starnuto e che vanno a depositarsi su una mucosa (cavità orale, naso, congiuntiva oculare ecc.) di soggetti che si trovano nelle vicinanze.
- **Modalità indiretta** (che è più rara dati i tempi brevi di sopravvivenza del Covid19 al di fuori di un organismo): la trasmissione avviene quando una persona tocca una superficie o un oggetto su cui è presente il virus e poi si tocca la propria bocca, il naso o gli occhi.

DI QUI ALCUNE NORME GENERALI DI COMPORTAMENTO E BUONE PRASSI DA ADOTTARE:

- Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione.
Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 40-60 secondi (meglio se il risciacquo avviene con acqua calda)
Se non sono disponibili acqua e sapone è possibile utilizzare anche un disinfettante a base di alcol al 60% con cui frizionare le mani con la stessa modalità di quando si usa il sapone (vedi allegato).
Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone o frizionarle con soluzione alcolica, soprattutto dopo esserti soffiato il naso, dopo aver tossito o starnutito o dopo che si è andato in bagno.
- Mantieni almeno un metro di distanza dalle altre persone soprattutto quando tossiscono o starnutiscono o hanno la febbre.
- Se hai un'infezione respiratoria acuta, evita contatti ravvicinati con altre persone, tossisci all'interno del gomito o di un fazzoletto, preferibilmente monouso (se ti copri la bocca con le mani potresti contaminare oggetti o persone con cui vieni a contatto), da smaltire all'interno di un contenitore per rifiuti richiudibile o in mancanza nel wc avendo cura di lavarsi subito le mani.


Considerato che non sempre sui luoghi di lavoro è possibile osservare le norme sopraindicate, si ritiene opportuno ricorrere all'uso appropriato dei dispositivi di protezione individuale (DPI) quali:

- Uso di mascherina (che sia possibilmente con certificazione di FFP2) quando la postazione di lavoro non consente una distanza di almeno un metro dall'utente o da un altro collega di lavoro.
- Indossare guanti monouso quando, per ragioni lavorative, si tocca materiale od oggetto di possibile contaminazione virale.

Particolare attenzione deve essere posta a superfici con alta densità di esposizione (ovvero di frequenza di contatto come la maniglia di una porta o di un wc o di ingresso in contesi di alta densità di popolazione).

Di qui la necessità di fare uso, ogni qualvolta lo si ritiene opportuno, di uno dei seguenti disinfettanti chimici ad efficace potere virucida anche sulle superfici di lavoro: disinfettanti a base di candeggina/cloro, solventi, etanolo al 75%, acido peracetico.

San Severo, 17/03/2020

Dr. Matteo Ciavarella


Come **frizionare** le mani con la soluzione alcolica?

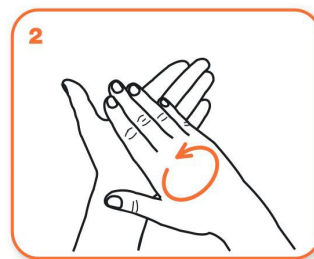
**USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI!
LAVALE CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!**



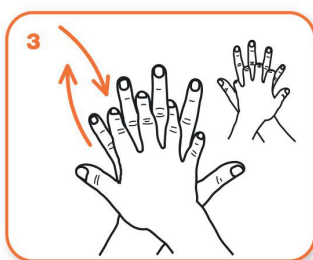
Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**



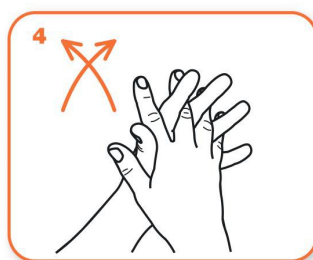
Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



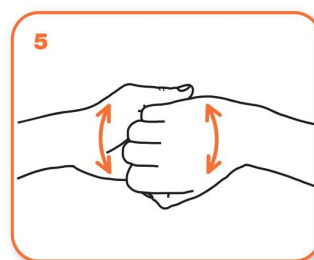
frizionare le mani palmo contro palmo



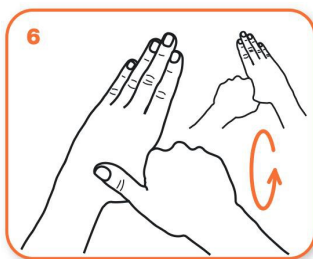
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



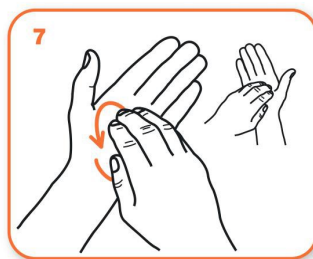
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



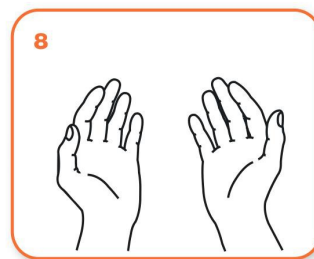
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



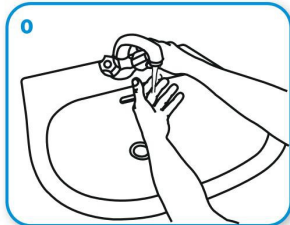
...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

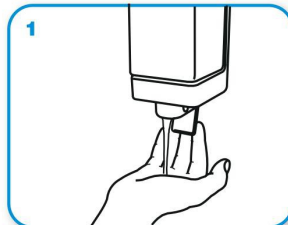
LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!



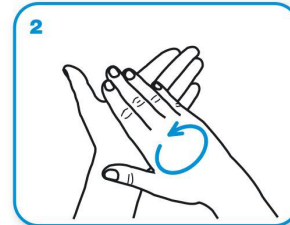
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



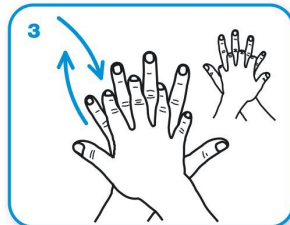
Bagna le mani con l'acqua



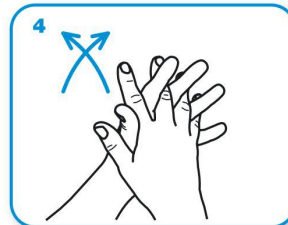
applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



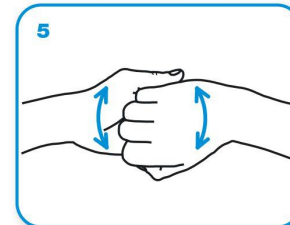
friziona le mani palmo contro palmo



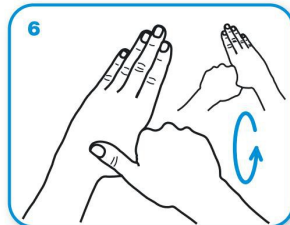
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



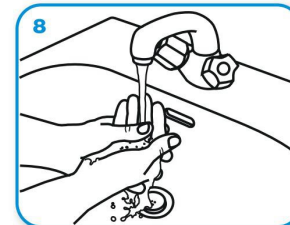
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



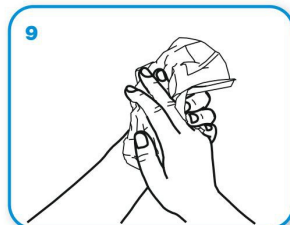
frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



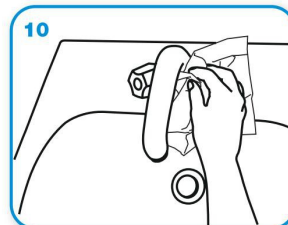
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



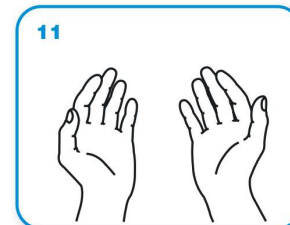
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.