

NORME COMPORTAMENTALI PREVENZIONE COVID-19 - Dipendenti CMS

QUANDO NON PUOI PRESENTARTI AL LAVORO



NON PRESENTARSI IN SERVIZIO E CONTATTARE IL PROPRIO MEDICO DI BASE in caso si presentino sintomi compatibili con Covid-19, fra i quali i più diffusi sono:

- febbre $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ e brividi
- tosse di recente comparsa
- difficoltà respiratorie
- perdita improvvisa dell'olfatto (anosmia) o diminuzione dell'olfatto (iposmia), perdita del gusto (ageusia) o alterazione del gusto (disgeusia)
- raffreddore o naso che cola
- mal di gola
- diarrea

Non è possibile lavorare se:

- Sei in malattia, secondo indicazioni del medico di base (certificato medico)
- Sei in isolamento obbligatorio perché sei venuto a contatto con persone positive al Covid-19, secondo indicazioni del medico di base (certificato medico)
- Sei rientrato da un viaggio da un Paese Estero che prevede un periodo di isolamento domiciliare e/o l'effettuazione di un tampone (molecolare o antigenico) secondo le indicazioni del Ministero degli Esteri (certificato medico)
<https://www.esteri.it/mae/it/ministero/normativaonline/decreto-iorestoacasa-domande-frequenti/focus-cittadini-italiani-in-rientro-dall-estero-e-cittadini-stranieri-in-italia.html>

QUANDO PUOI PRESENTARTI AL LAVORO

E' possibile lavorare se:

- Presenti sintomi che il medico di base non ritiene compatibili con Covid-19 e che ti consentono di lavorare
- Sei venuto a contatto con persone con sintomi compatibili con Covid-19, anche in attesa di tampone, a meno di disposizioni diverse previste dal tuo medico di base di cui devi informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile.
- Sei venuto a contatto con persone che sono in isolamento fiduciario perché sono state a contatto stretto con un soggetto positivo, a meno di altre disposizioni previste dalla legge (per es. figli minorenni) o di disposizioni diverse previste dal tuo medico di base di cui devi informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile.
- Sei rientrato da un viaggio che non prevede restrizioni secondo le indicazioni del Ministero degli Esteri
<https://www.esteri.it/mae/it/ministero/normativaonline/decreto-iorestoacasa-domande-frequenti/focus-cittadini-italiani-in-rientro-dall-estero-e-cittadini-stranieri-in-italia.html>

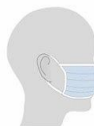
COME INDOSSARE CORRETTAMENTE LA MASCHERINA



NO



NO



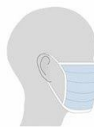
NO



NO



NO



SI

- **INDOSSARE SEMPRE LA MASCHERINA DURANTE L'ORARIO DI LAVORO**
- **COPRIRE NASO E BOCCA**
- **NON ABBASSARE O RIMUOVERE LA MASCHERINA, SOPRATTUTTO PER COMUNICARE**
- non toccarla durante l'uso, e indossarla sempre nelle aree di lavoro e di break e dietro le protezioni in plexiglass, anche in assenza di colleghi e pazienti
- non manipolarla toccando il filtro, ma privilegiare lacci o elastici
- non improvvisare DPI con materiali introdotti dall'esterno dell'azienda (ad es. mascherine in tessuto lavabili), ma utilizzare preferenzialmente la mascherina chirurgica o altro DPI fornito dall'azienda

MANTENERE SEMPRE IL DISTANZIAMENTO SOCIALE, ANCHE DURANTE LE PAUSE



- mantenere la distanza di almeno 1 metro dai fornitori, dai pazienti, dai colleghi nelle aree di lavoro e di break, seppure indossando la mascherina
- osservare le norme sul distanziamento anche al di fuori dell'azienda (bar, ristoranti, etc.), privilegiando soluzioni che permettano di mantenere la distanza di almeno 1 metro, seppure indossando la mascherina
- prestare attenzione alle pause nelle quali, per abbassare la mascherina, la distanza interpersonale deve essere sempre rispettata. All'aperto, la distanza deve essere aumentata il più possibile, seppure indossando la mascherina
- l'uso della mascherina non sostituisce il distanziamento sociale

PREVENIRE I CONTATTI STRETTI



Si ricorda che si configura come **contatto stretto** una persona che si è trovata nelle seguenti condizioni:

- in assenza di DPI
- in un ambiente chiuso con un caso Covid-19 (anche se c'è una finestra aperta) o a distanza minore di 1 metro
- più 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 senza l'impiego dei DPI raccomandati o mediante l'utilizzo di DPI non idonei

AREARE FREQUENTEMENTE I LOCALI



- è sempre possibile utilizzare l'aria condizionata
- ove possibile aprire frequentemente le finestre per alcuni minuti per cambiare l'aria, almeno 2 o 3 volte al giorno

LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI



- ogni volta che è possibile, utilizzare i lavandini con acqua e sapone
- quando non disponibile, utilizzare gel lavamani

NORME SICUREZZA PER L'USO DELL'AREA PAUSA

RISPETTARE IL DISTANZIAMENTO

Per consumare alimenti e bevande è necessario abbassare la mascherina, creando una potenziale situazione di rischio: mantenere sempre due posti liberi fra colleghi oppure, quando possibile, mangiare su tavoli diversi o meglio in momenti differenti. Ricordarsi sempre che il metro di distanza deve essere rispettato anche alle spalle.

UTILIZZARE MATERIALI MONOUSO

Privilegiare materiali monouso, da gettarsi negli appositi contenitori. Non lasciare sui tavoli alcun oggetto personale.

SANIFICARE IL PROPRIO TAVOLO PRIMA E DOPO I PASTI



Pulire la superficie del tavolo con carta e disinfettante prima di consumare il pasto, e alla fine del pasto.

NON UTILIZZARE OGGETTI COMUNI



Non utilizzare o prestare condimenti, posate o altre suppellettili. Non condividere gli alimenti, bottiglie o altro.

RISPETTARE I TEMPI



Per rispetto verso i colleghi, limitare il più possibile la permanenza nell'area pausa, in modo che tutti possano utilizzarla.

NON CONSUMARE ALIMENTI AL DI FUORI DELL'AREA BREAK



Il consumo di alimenti costringe ad abbassare la mascherina e genera aerosol: è fatto divieto di consumare alimenti al di fuori dell'area pausa.

FAQ

SINTOMI E MALATTIA

D: Cosa devo fare se ho uno tra i seguenti sintomi?

- febbre superiore a 37,5°C e brividi
- tosse di recente comparsa
- difficoltà respiratoria
- perdita improvvisa o diminuzione dell'olfatto
- perdita o alterazione del gusto
- mal di gola
- diarrea

R: Se hai uno o più tra i sintomi precedenti devi chiamare il tuo medico di base.

D: Se in presenza di sintomi, posso non avvisare il medico di base e lavorare in smart working?

R: No, devi contattare il tuo medico di base. E' importante non sottovalutare la situazione anche rispetto a possibili contatti stretti con colleghi che è importante che vengano isolati.

D: Se in presenza di sintomi, il medico di base non concede la malattia posso lavorare?

R: Sì, puoi lavorare.

D: Se in presenza di sintomi, il medico di base concede la malattia cosa devo fare?

R: Informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile della malattia e rimanere a casa per il tempo previsto dalla malattia.

D: Se in presenza di sintomi, il medico di base richiede il tampone cosa devo fare?

R: Informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile della malattia e del tampone richiesto e rimanere a casa fino all'esito del tampone eseguito con ATS.

D: Se in presenza di sintomi, il medico di base non ritiene opportuno concedere la malattia né effettuare il tampone posso per tranquillità eseguire i test diagnostici che l'azienda mette a disposizione?

R: Certo, puoi fare un tampone a pagamento e chiederemo che venga processato in urgenza.

D: Dopo la malattia, posso rientrare a lavorare?

R: Sì, allo scadere dei giorni previsti dal tuo medico di base per la malattia puoi tornare a lavorare.

D: Dopo aver avuto il Covid, posso rientrare a lavorare?

R: Sì, una volta che il tuo medico di base e l'ATS di riferimento ti avranno ritenuto "guarito" puoi tornare a lavorare, previo contatto telefonico col medico competente che valuterà l'opportunità di una visita prima del rientro. Dovrai portare al medico competente e alle Risorse Umane dell'azienda una copia del certificato di fine quarantena che ti è stato rilasciato dall'ATS.

D: Se non ho il medico di base nella stessa città in cui abito cosa devo fare?

R: Devi rivolgerti alla guardia medica.

TAMPONE POSITIVO

D: Se il mio tampone è positivo, cosa devo fare?

R: Informare il medico di base. Dovrai inoltre informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile dell'esito del tampone, indicando tutti i contatti stretti (almeno 15 min di contatto fisico o ravvicinato non protetto da DPI), avvenuti con colleghi di lavoro nelle 48h precedenti l'esordio dei sintomi.

CONVIVENTI

D: Posso lavorare se un mio convivente ha sintomi non correlati al Covid?

R: Sì, puoi lavorare.

D: Posso lavorare se un mio convivente ha sintomi ed è in attesa di tampone (ossia è isolamento fiduciario per sospetta infezione da Covid)?

R: Sì, puoi lavorare, a meno di disposizioni diverse previste dal tuo medico di base di cui devi informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile.

D: Posso lavorare se un mio convivente non ha sintomi ed è in attesa di tampone (ossia è in isolamento fiduciario per contatto stretto con un soggetto positivo al Covid)?

R: Sì, puoi lavorare, a meno di disposizioni diverse previste dal tuo medico di base di cui devi informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile.

D: Posso lavorare se un mio convivente è in isolamento fiduciario?

R: Sì, puoi lavorare a meno di disposizioni diverse previste dal tuo medico di base di cui devi informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile.

D: Cosa devo fare se un mio convivente ha il tampone positivo?

R: Devi avvisare il tuo medico di base e informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile delle disposizioni previste dal tuo medico di base. In ogni caso, dovrai osservare isolamento al domicilio per 14 giorni.

D: Cosa devo fare se un mio contatto stretto ha il tampone positivo?

R: Devi avvisare il tuo medico di base e informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile delle disposizioni previste dal tuo medico di base. In ogni caso, dovrai osservare isolamento al domicilio per 14 giorni.

VIAGGI E SPOSTAMENTI

D: Posso lavorare dopo che ho effettuato un viaggio o uno spostamento?

R: Sì, ma prima di rientrare al lavoro devi verificare [qui](#) se il tuo viaggio o spostamento prevede delle restrizioni specifiche e se sì devi avvisare il tuo medico di base e informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile delle disposizioni previste dal tuo medico di base.

D: Posso tornare a lavorare dopo che ho effettuato un viaggio o uno spostamento che prevede restrizioni?

R: No, devi avvisare il tuo medico di base e informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile delle disposizioni previste dal tuo medico di base.

CONTAGI

D: Come posso proteggere me e gli altri da un eventuale contagio sul posto di lavoro?

R: Per proteggerti da un eventuale contagio sul posto di lavoro devi rispettare queste regole:

- indossare sempre e correttamente la mascherina, coprendo bene naso e bocca ed evitando di toccarla durante l'uso;
- mantenere la distanza di almeno 1 metro dalle altre persone sia all'interno che all'esterno dall'azienda, anche quando indossi la mascherina.

D: Devo indossare sempre la mascherina, anche alla postazione di lavoro?

R: Sì, la mascherina deve essere indossata sempre, anche alla scrivania e anche se siamo a più di 1 metro di distanza dal collega.

D: Posso consumare cibo e bevande alla postazione di lavoro.

R: No, preferisci le aree di pausa. Ricordati che abbassare la mascherina genera aerosol.

D: Posso aiutare l'azienda ad evitare focolai di Covid-19 attraverso il mio comportamento fuori dall'ambiente lavorativo?

R: Sì, puoi aiutarla indossando sempre la mascherina e rispettando le regole di distanziamento sociale. Anche se l'azienda è un "posto sicuro", per evitare che ci siano contagi è necessario mantenere lo stesso comportamento responsabile anche al di fuori dell'azienda.

D: Cosa è un contatto stretto?

R: Si definisce contatto stretto

- una persona che si è trovata nelle seguenti condizioni (devono essere valide tutte e tre contemporaneamente):
 - in un ambiente chiuso con un caso Covid-19 (anche con le finestre aperte) o a distanza minore di 1 metro
 - più di 15 minuti
 - in assenza di DPI
- 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 senza l'impiego dei DPI raccomandati o mediante l'utilizzo di DPI non idonei.

D: Quale è l'intervallo di tempo in cui ricercare i contatti stretti di un soggetto positivo?

R: I contatti stretti di un positivo si ricercano nelle 48h precedenti:

- dalla comparsa di sintomi del positivo;
- dalla data di notifica dell'app Immuni;
- dal giorno di esecuzione del tampone con esito positivo.

DPI

D: Come si usa correttamente la mascherina?

R: Per utilizzare correttamente la mascherina devi:

- verificare che la mascherina copra bene naso e bocca;
- non abbassare la mascherina, soprattutto quando devi comunicare;
- non toccarla durante l'uso, e indossarla sempre all'interno e all'esterno, nelle aree comuni e sanitarie, anche in assenza di pazienti;
- non manipolarla toccandola, ma privilegiare lacci o elastici;
- utilizzare preferenzialmente la mascherina chirurgica fornita dall'azienda (non utilizzare le mascherine di tessuto).

D: Cosa devo fare se nell'ambiente di lavoro (sala d'attesa della sede, area break, ecc) ci sono persone che non indossano correttamente la mascherina e/o non mantengono il distanziamento?

R: Siamo tutti responsabili del rispetto delle misure di prevenzione sul posto di lavoro. Ricorda alle persone intorno a te che devono indossare correttamente la mascherina e rispettare la distanza di almeno 1 metro dalle altre persone.

DISTANZIAMENTO

D: Cosa vuol dire mantenere il distanziamento?

R: Vuol dire rispettare la distanza di almeno 1 metro tra le altre persone, soprattutto negli ambienti chiusi indipendentemente dall'aerazione del locale.

IMMUNI

D: Cosa devo fare se ricevo una notifica da Immuni per un contatto con un positivo?

R: Devi avvisare il tuo medico di base e informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile delle disposizioni previste dal tuo medico di base.

SORVEGLIANZA EPIDEMIOLOGICA

D: In che cosa consiste la sorveglianza epidemiologica che l'azienda offre ai dipendenti e collaboratori?

R: Consiste in un programma che, mediante test sierologico rapido, ha lo scopo di monitorare la situazione epidemiologica in azienda.

D: Come posso fare per partecipare alla sorveglianza epidemiologica prevista dall'azienda?

R: Verifica qui le indicazioni per partecipare

- [Dipendenti Milano, Nembro e Vigevano](#)
- [Dipendenti Bologna](#)

D: Se ho sintomi o sono appena rientrato da un viaggio / spostamento posso effettuare il test sierologico rapido previsto dal programma di sorveglianza epidemiologica previsto dall'azienda?

R: No, in questo caso devi contattare il tuo medico di base, che ti darà le istruzioni su come procedere. Dovrai poi informare le Risorse Umane dell'azienda e il tuo Responsabile delle disposizioni previste dal tuo medico di base.

D: Se so di aver già contratto il Covid-19 posso partecipare alla sorveglianza epidemiologica che l'azienda offre ai dipendenti?

R: Sì, ma potrai effettuare solo il test sierologico rapido e dovrai informare l'infermiere della tua storia nota di positività, onde evitare di procedere con l'effettuazione del test sierologico quantitativo e del tampone e la notifica in ATS per l'isolamento.

ALIMENTAZIONE E SPORT

Ecco alcuni consigli degli specialisti Paolo Toniolo e Francesco Confalonieri del team di Medicina Funzionale per uno stile di vita sano ed equilibrato:

SCEGLI CON CURA LA TUA ALIMENTAZIONE

- organizza il pasto in modo che siano sempre presenti verdure in abbondanza e con una scelta varia nei colori.
- consuma regolarmente frutta, legumi, frutta secca e a guscio, oli buoni (extravergine di oliva e avocado), pesce azzurro, carne e uova.
- quando scegli cibi di origine animale (formaggio, uova, pesce o carne) stai attento alla provenienza. Evita carni da allevamenti intensivi, preferisci pesce selvaggio e uova da allevamenti bio o ruspanti.
- cerca di ridurre il più possibile il consumo di zuccheri dolcificanti, alcol, farine raffinate, oli di semi estratti a caldo, cibi industriali o precotti e salumi o affettati.
- in generale consuma lentamente il pasto, evita di mangiare nelle ore notturne e cerca di bere sempre un bicchiere d'acqua prima e dopo il sonno.

LO SPORT FA BENE, SE FATTO BENE

- Valuta con uno specialista le tue condizioni di salute generale e in particolare la presenza di eventuali fattori di rischio a livello cardiovascolare, muscolo scheletrico e metabolico.
- Misura con uno specialista il tuo livello di allenamento in modo da definire la durata e l'intensità dell'esercizio in base alle tue caratteristiche e potenzialità.
- Rispetta i 3 Principi Fondamentali dell'allenamento:
 - Individualità: qualsiasi programma deve essere individualizzato e costruito su misura: app e tabelle generiche possono essere pericolose!
 - Gradualità e individualità: inizia adagio e prosegui con costanza. Qualsiasi allenamento è efficace solo se prolungato nel tempo.