

# NORME COMPORTAMENTALI PREVENZIONE COVID-19 - Liberi Professionisti 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
- Sei in isolamento obbligatorio perché sei venuto a contatto con persone positive al Covid-19, secondo indicazioni del medico di base
- 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 <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 il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede.
- 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 il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede.
- 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



- **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 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 il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede 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 il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede della malattia e rimanere a casa per il tempo previsto dalla malattia.

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 Direttore Sanitario e il Direttore Operativo che valuteranno l'opportunità di suggerire una visita o ulteriori esami prima del rientro. Dovrai portare al Responsabile di sede 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 Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede 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 il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede.

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 il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede.

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 il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede.

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

R: Devi avvisare il tuo medico di base e informare il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede 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 il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede 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 il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede 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 il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede 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 il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede 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

- [Collaboratori Milano, Nembro e Vigevano](#)
- [Collaboratori 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 il Direttore Sanitario e il Direttore Operativo dell'azienda e il tuo Responsabile di sede 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.