

Prevenzione del Coronavirus

永齡健康基金會
YongLin Healthcare Foundation





COVID-19個人防護包

Indice

- 01. Preparativi prima di uscire di casa**
- 02. Come comportarsi durante gli spostamenti**
- 03. Come comportarsi in ufficio**
- 04. Come comportarsi durante i meeting**
- 05. Come comportarsi durante la pausa pranzo**
- 06. Come comportarsi quando si rientra a casa**
- 07. Come comportarsi quando si esce a fare spese**
- 08. Consigli per l'esercizio fisico quotidiano**
- 09. Come predisporre le aree di uso pubblico**
- 10. Come garantire la sicurezza degli spostamenti**
- 11. Indicazioni per il personale**
- 12. Come gestire le visite di lavoro**
- 13. Come distribuire documenti**
- 14. Come disinfettare il telefono**
- 15. Come smaltire le mascherine usate**
- 16. Come proteggersi a casa**
- 17. Indicazioni per donne in gravidanza e bambini**
- 18. Come sottoporsi a quarantena volontaria**
- 19. Come gestire le visite ospedaliere programmate**
- 20. Come lavare correttamente le mani in 7 punti**



COVID-19個人防護包

Preparativi prima di uscire di casa



- Per prima cosa misurarsi la temperatura e valutare il proprio stato generale di salute. Rimanere in casa se non ci si sente bene



- Preparare mascherine, salviette disinfettanti e occhiali di protezione in base alle necessità quotidiane.
- Pianificare con anticipo. Evitare le attese in coda.





COVID-19個人防護包

Come comportarsi durante gli spostamenti (1)



- Indossare la mascherina se si è con altre persone
- Evitare di utilizzare i mezzi di trasporto pubblico, il ride-sharing o i taxi. Se si devono prendere mezzi di trasporto pubblico, indossare la mascherina.
- Durante il viaggio, **evitare** di entrare in contatto con le superfici. Toccando varie superfici sulle mani possono depositarsi virus.
- Evitare di toccarsi gli occhi, il naso e la bocca





Come comportarsi durante gli spostamenti (2)



COVID-19個人防護包



- A piedi : mantenere il distanziamento sociale



- In bicicletta : pulire e disinfettare la bicicletta, in particolare il manubrio



- In taxi : mantenere le mani igienizzate



- In auto : **evitare** le ore di punta. Disinfettare e arieggiare 10 minuti prima!!
Se si utilizza alcol, occorreranno 30 minuti per la sua completa volatilizzazione. Pulire prima.

- In autobus : aprire i finestrini per arieggiare. È sconsigliato l'utilizzo dell'aria condizionata per veicoli. In caso di lunghi viaggi, fermarsi in un'area di servizio ogni 2 ore.

- In metropolitana/treno : cercare di sedersi a distanza dagli altri, tenere a portata di mano il proprio igienizzante per mani, **evitare** di toccare le superfici.



COVID-19個人防護包

Come comportarsi in ufficio (1)



- Misurare la temperatura corporea prima di entrare nell'edificio.
- Ripetere e sottoporsi a quarantena volontaria in casa se la temperatura supera i **37.5°C più volte**. Rivolgersi ad un medico se si hanno sintomi.
- Evitare di toccare direttamente i tasti dell'ascensore.
- Mantenere il distanziamento sociale nell'ascensore.
- Lavare accuratamente le mani con acqua corrente o con disinfettante.
- Mettere a disposizione salviettine per permettere al personale di pulire, prima di ogni uso, le superfici maggiormente utilizzate.



COVID-19個人防護包

Come comportarsi in ufficio (2)



- Pulire regolarmente le “superfici a contatto frequente” del luogo di lavoro, come le postazioni di lavoro, i piani di lavoro e i pomelli delle porte.
- **Arieggiare 3 volte** al giorno per **20-30 minuti**.
- Mantenersi a una distanza di almeno 1 metro da chiunque stia tossendo o starnutando.
- Rispettare le norme igieniche se si starnutisce o tossisce.
- Lavarsi frequentemente le mani e bere molta acqua.
- Lavarsi le mani dopo essere andati in bagno, essersi soffiati il naso, aver starnutito o tossito. Lavarsi le mani prima di mangiare qualsiasi cosa.
- Indossare la mascherina in caso di riunioni o discussioni con molti partecipanti.



COVID-19個人防護包

Come comportarsi durante i meeting



- **Indossare una mascherina chirurgica.**
- **Lavare o disinfettare le mani prima di entrare nella sala riunioni.**
- **Sedere distanziati durante i meeting.**
- **Ridurre il numero di meeting che prevedono la presenza fisica e controllare la durata del meeting.**
- **Aprire le finestre e arieggiare se il meeting ha lunga durata.**
- **Dopo il meeting, gli strumenti di lavoro e gli oggetti dell'ufficio devono essere sanificati.**
- **Si raccomanda di sanificare stoviglie come le tazze da tè con acqua bollente.**



COVID-19個人防護包

Come comportarsi durante la pausa pranzo



- **Portare al lavoro il pranzo da casa.**
- **Frazionare gli orari per la pausa pranzo per evitare congestione.**
- **Indossare la mascherina fino al momento di iniziare a mangiare.**
- **Lavarsi le mani prima di mangiare e dopo mangiato.**
- **Non parlare mentre si mangia e non scambiarsi cibo.**
- **Consumare un pasto sano, evitare alcol.**



Come comportarsi quando si rientra a casa



COVID-19個人防護包



- Al rientro a casa, **lavarsi o disinfettare le mani dopo essersi tolti la mascherina.**
- Utilizzare salviette disinfettanti o soluzioni contenenti alcol al 75% per pulire oggetti personali quali il telefono cellulare, le chiavi, ecc.
- Cambiare gli abiti da lavoro. Non scuotere la biancheria sporca: questo ridurrà al minimo la possibilità di disperdere il virus nell'aria.
- Effettuare regolari pulizie.
- Assicurare un costante afflusso di aria negli ambienti.
- **Evitare** di ospitare riunioni numerose.





COVID-19個人防護包

Come comportarsi quando si esce a fare spese



- Predisporre una lista.
- È fondamentale indossare la mascherina quando si esce.
- Evitare le zone affollate.
- Mantenere un distanziamento sociale di **almeno 1 metro**.
- **Evitare** di sostare in aree pubbliche a lungo.
- Lavare o disinfettare le mani spesso.



COVID-19個人防護包

Consigli per l'esercizio fisico quotidiano



- **Si raccomanda un allenamento moderato e consono a garantire condizioni fisiche ottimali.**



- **Evitare allenamenti estremi o eccessivi.**
- **Evitare l'affollamento, specialmente in ambienti scarsamente arieggiati.**
- **Se ci si reca in palestra, evitare le "superfici a contatto frequente" nelle aree di uso pubblico ed evitare di toccarsi il viso.**





COVID-19個人防護包

Come predisporre le aree di uso pubblico



- **Dove:** Disinfettare quotidianamente le aree di uso pubblico come atri, scale, sale riunioni, ascensori, corridoi, bagni, maniglie delle porte, rubinetti. Pulire e disinfettare le dotazioni dell'ufficio, come il mouse del computer e la tastiera.



- **Come:** Se le superfici sono sporche, prima della disinfezione dovrebbero essere pulite con un detergente o con acqua e sapone.



- **Cosa:** Per la disinfezione sono efficaci: soluzioni a base di varecchina domestica diluita, soluzioni contenenti alcol (almeno al 70%) e la maggior parte dei disinfettanti per uso domestico approvati dal Ministero per l'Ambiente.
- **Notare:** Evitare di mescolare prodotti per la pulizia.





Come garantire la sicurezza degli spostamenti



COVID-19個人防護包



- Viaggiare in orari non di punta, se possibile.
- Autista : pulire l'interno del veicolo e le maniglie delle portiere con soluzione contenente alcol al 75% almeno una volta al giorno. Aprire i finestrini.
 - ~ Se si utilizza alcol, prevedere 30 minuti per la completa volatilizzazione ed asciugatura. Schermare per evitare potenziali pericoli di incendio ~
- Indossare la mascherina se si guida o si utilizza un veicolo per spostarsi.
- Lavarsi le mani o utilizzare un disinfettante quando si scende dal veicolo.
- Non toccarsi il viso o mangiarsi le unghie mentre si viaggia.



COVID-19個人防護包

Indicazioni per il personale



- Il personale di servizio, gli addetti alla sicurezza e i custodi dovrebbero indossare la mascherina durante lo svolgimento del loro servizio e mantenersi ad una distanza di sicurezza dagli altri



- I cassieri dei ristoranti o i camerieri devono indossare la mascherina e guanti di gomma monouso per **evitare** di entrare a diretto contatto con pollame o carne cruda. Devono poi lavare e disinfettare le mani immediatamente dopo essersi tolti i guanti.



- I custodi devono indossare guanti di gomma monouso durante lo svolgimento del loro servizio e lavare o disinfettare le mani dopo il lavoro.
- Gli addetti alla sicurezza devono indossare la mascherina durante lo svolgimento del loro servizio e verificare attentamente e registrare lo stato di salute degli ospiti in ingresso, nonché segnalare tempestivamente qualsiasi situazione anomala.



COVID-19個人防護包

Come gestire le visite di lavoro



- **Visitatori** : devono indossare la mascherina, misurare la temperatura prima di accedere agli uffici ed informare il personale sui loro spostamenti recenti.
- **Impiegati** : si prega di verificare se i visitatori presentano febbre, tosse o dispnea. Lavarsi le mani prima di entrare.
- **Impiegati** : ridurre le visite di persona, prediligere teleconferenze, videoconferenze o riunioni al di fuori dell'ufficio.
- **Datori di lavoro** : assicurare che gli impiegati abbiano pronto accesso ai lavabi .





COVID-19個人防護包

Come distribuire documenti



- **Lavarsi le mani prima e dopo la distribuzione di documenti cartacei ed indossare la mascherina durante la distribuzione.**
- **Prediligere documentazione elettronica, non cartacea.**
- **Utilizzare una penna personale per la firma**





COVID-19個人防護包

Come disinfettare il telefono



Si raccomanda di pulire il telefono da scrivania con una soluzione contenente alcol al 75% **due volte al giorno**.
Se l'apparecchio è usato molto spesso, la pulizia può essere effettuata anche **4 volte**.



Pulire significa rimuovere germi, sporcizia e impurità dalle superfici. La pulizia non uccide i germi, li rimuove.
Disinfettare significa utilizzare sostanze chimiche per uccidere i germi che si trovano sulle superfici. Questo processo non necessariamente coincide con la pulizia delle superfici sporche o con la rimozione dei germi, ma comporta l'uccisione dei germi che si trovano su una superficie già sottoposta a pulizia.



Come smaltire adeguatamente le mascherine usate



COVID-19個人防護包



- Durante il periodo epidemico, disinfettarsi le mani **prima** di indossare la mascherina e **dopo** averla tolta.
- Procedura togliersi la mascherina => piegarla a metà verso l'interno => piegarla nuovamente a metà => ancora a metà finché la mascherina non assume l'aspetto di un rotolino => legarla con gli elastici per le orecchie => inserirla in un sacchetto richiudibile => gettare in un cestino dotato di coperchio
- **Sanificare il cestino 2 volte** al giorno con soluzione contenente alcol al 75% o con disinfettante a base di cloro.





COVID-19個人防護包

Come proteggersi a casa



- Limitare le frequentazioni ed indossare la mascherina quando si esce.
- Pulire e disinfettare quotidianamente le “superfici a contatto frequente” nelle zone della casa adibite ad uso comune (ad es. tavoli, schienali delle sedie, pomelli delle porte, interruttori, telecomandi, maniglie, scrivanie, bagni, lavandini).
- Svolgere attività fisica e concedersi adeguato riposo.
- Dieta: dieta bilanciata, apporto nutritivo equilibrato.
- Magazzino : fare scorta di termometri, mascherine, prodotti per la pulizia/disinfettanti.
- Bagno : lavarsi le mani con sapone per mani e acqua corrente seguendo la corretta **procedura per il lavaggio delle mani**
- Stanza da letto: mantenere pulita la casa, aprire le finestre regolarmente e disinfettare con regolarità.






Indicazioni per donne in gravidanza e bambini



COVID-19個人防護包



- Evitare di uscire se non è necessario
- Seguire una dieta bilanciata e dormire a sufficienza.
- Educare i bambini a lavarsi le mani spesso e
- **a non toccarsi**  **bocca, naso, occhi e viso.**
- I genitori devono lavarsi le mani e cambiarsi gli abiti quando rientrano a casa e prima di entrare in contatto con i figli.
- Indossare la mascherina e lavarsi le mani se si allatta al seno.



COVID-19個人防護包

Come sottoporsi a quarantena volontaria



- I membri della famiglia devono soggiornare in un'altra stanza o essere distanziati
- Limitare le attività al di fuori di casa, ad eccezione dell'assistenza medica.
- Non recarsi al lavoro, a scuola o in aree pubbliche.
- Gli altri membri della famiglia devono indossare la mascherina prima di entrare nella zona giorno.



- Utilizzare un bagno separato, se possibile. Evitare di condividere oggetti della casa.
- Gli spazi condivisi (come la cucina e i bagni) devono essere dotati di una buona areazione (mantenere le finestre aperte).



- Lavarsi frequentemente le mani, pulirle e disinfettarle.
- Misurarsi la febbre almeno 2 volte al giorno.
- Nessuna visita, a meno che l'altra persona non abbia necessità di venire in casa. Comunicare tramite telefono cellulare o in altre modalità virtuali.
- Monitorare i propri sintomi, consultare il medico se si notano peggioramenti.



Come gestire le visite ospedaliere programmate



COVID-19個人防護包



- Indossare mascherine medico-chirurgiche
- Evitare i mezzi di trasporto pubblico
- Evitare di recarsi in luoghi affollati 
- Evitare di entrare in contatto con le “superfici a contatto frequente” come corrimano, tasti dell’ascensore, maniglie dei bagni. Lavarsi frequentemente le mani.
- Fornire informazioni sugli spostamenti recenti o sul proprio domicilio se in aree endemiche e sugli eventuali contatti.



COVID-19個人防護包

Come lavare correttamente le mani in 7 punti

Hand washing technique with soap and water



Tempo totale richiesto per lavare correttamente le mani: 30 secondi

Punto 1 – Bagnare le mani e applicare sapone in quantità sufficiente (dimensioni di una moneta)

Punto 2 – Strofinare uno con l'altro i **palmi** delle mani.

Punto 3 – Strofinare il **dorso** di entrambe le mani.

Punto 4 – Strofinare le mani **intrecciando le dita**.

Punto 5 – Strofinare le **dita** alla **base**.

Punto 5 – Strofinare la **punta** delle **dita**.

Punto 6 – Strofinare i **pollici** e l'attaccatura con i polsi.

Punto 7 – Risciacquare abbondantemente entrambe le mani con acqua.

Acknowledgement

We gratefully thank **Taiwan can Help Italy** for the translation in such a time short period.

Medinsight Team

Helen Kuo

Emma Kuo

