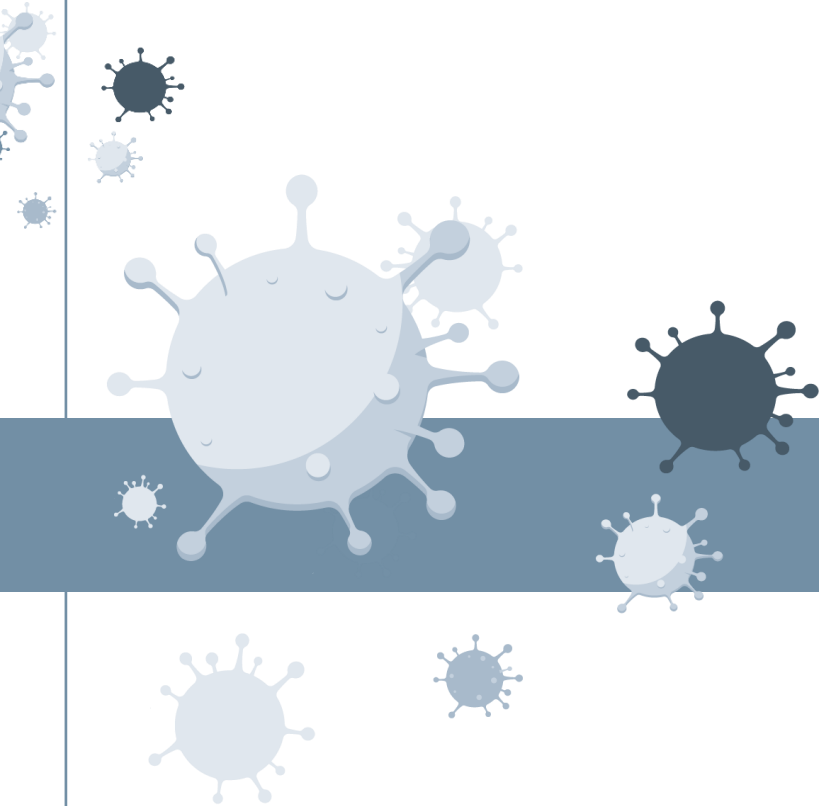




POLITECNICO
MILANO 1863

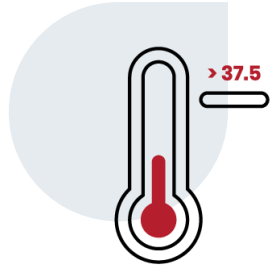
COVID-19

Istruzioni per il contenimento del contagio

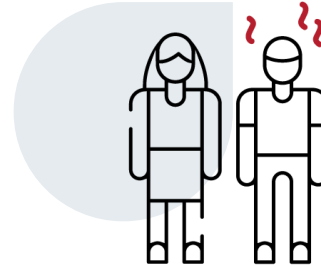




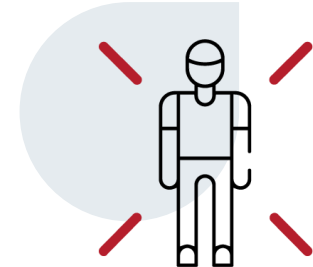
L'ACCESSO NON È PERMESSO SE:



Hai una **temperatura corporea > 37,5°C** o altri sintomi influenzali.



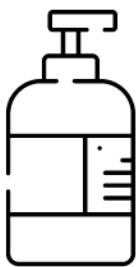
Hai avuto un **contatto stretto con persone positive** al COVID (o presunte tali) o provenienti da zone a rischio secondo l'OMS, nei **28 giorni precedenti**.



Sei sottoposto a isolamento da parte delle autorità competenti.

LAVA SPESSO LE MANI

PREVIENI LE INFEZIONI CON IL CORRETTO LAVAGGIO DELLE MANI



- 1. Utilizza sapone**
(meglio quello liquido della saponetta) e acqua corrente, preferibilmente calda



- 2. Applica il sapone su entrambi i palmi delle mani e strofina sul dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie per almeno **40-60 secondi****



- 3. Risciacqua**
abbondantemente con acqua corrente



- 4. Asciuga le mani**
possibilmente con carta usa e getta, con un asciugamano personale pulito o con un dispositivo ad aria calda



In alternativa puoi usare una soluzione idroalcolica, in questo caso occorrono 30 secondi.
In Ateneo sono disponibili soluzioni igienizzanti per la pulizia delle mani.

È OBBLIGATORIO IGIENIZZARE LE MANI:

Prima di accedere agli **spazi di lavoro condivisi** e **prima di uscire** da essi.

Prima di utilizzare **oggetti/attrezzature di lavoro** in condivisione con altri.

Prima di mettere la **mascherina/guanti** e **dopo** averli tolti.

Prima e dopo avere preparato/ricevuto **plichi, buste, pacchi, ecc.**

Prima di utilizzare erogatori di caffè, bevande, snack, ecc.

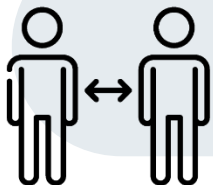
Prima di consumare **cibi e bevande.**

Prima e dopo essere andati in **bagno.**

Dopo avere **starnutito o tossito.**



NORME IGIENICHE



Evita i contatti ravvicinati con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.

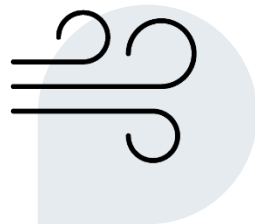


Evita abbracci e strette di mano.

Evita l'uso promiscuo di bicchieri, posate, bottiglie.



Copriti bocca e naso se starnutisci e/o tossisci. **Starnutisci e/o tossisci in un fazzoletto** evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie.



Cambia spesso l'aria nei locali, aprendo le finestre, evitando però le correnti d'aria.



Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani non lavate.

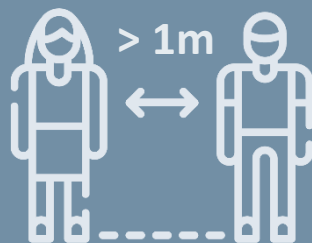
MISURE SPECIFICHE

1. **Limita gli spostamenti** all'interno dell'Ateneo al minimo indispensabile.
2. **In caso di consegne**, non entrare in contatto con palmare o smartphone di esterni.
3. **Quando ricevi oggetti, pacchi, documenti** (logistica, poste, biblioteche, ecc...), indossa guanti monouso.
4. **Durante il lavoro** è preferibile **indossare abiti coprenti** (es. maniche lunghe e pantaloni).
5. **Segnala al tuo responsabile** carenze, criticità o il mancato rispetto delle misure poste in atto.



MANTIENI LE DISTANZE DI SICUREZZA

Mantieni
una **distanza
interpersonale
> 1m**



Se, per esigenze
lavorative, operi a
distanze < 1m:

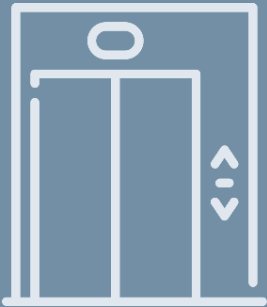
- ✓ **indossa la mascherina**
- ✓ **igienizza spesso le mani**
- ✓ **usa gli altri dpi**
(occhiali, guanti, ecc)
che il tuo responsabile
ha individuato

DISINFETTA LE SUPERFICI E GLI OGGETTI DI USO COMUNE

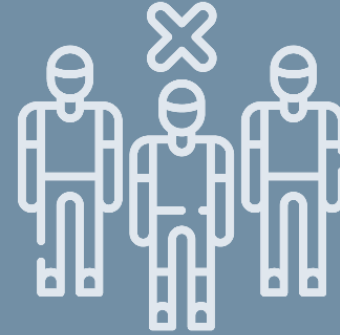
A fine turno, **ogni
lavoratore deve
provvedere** alla
igienizzazione delle
attrezzature e delle
superfici utilizzate
in condivisione.



IN ASCENSORE È CONSENTITO L'ACCESSO A UNA PERSONA PER VOLTA



Gestanti e persone con **difficoltà motoria** hanno la priorità

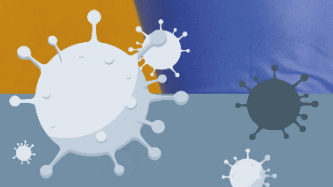


Il tempo di permanenza negli spazi comuni (aree break, bar, giardino, ecc...) deve essere **il minore possibile**.

EVITA GLI ASSEMBRAMENTI

MASCHERINA

**COME
SI DEVE
USARE**



Come indossare, utilizzare, togliere e smaltire le mascherine nell'uso quotidiano

Attenzione:

Utilizzare le mascherine in modo improprio può rendere il loro uso inutile o addirittura pericoloso. Se decidi di utilizzare una mascherina, segui attentamente le indicazioni sottostanti

1

Prima di indossare una mascherina, lava le mani con un gel a base alcolica o con acqua e sapone

2

Copri bocca e naso con la mascherina e assicurati che la mascherina sia perfettamente aderente al viso

3

Evita di toccare la mascherina mentre la stai utilizzando. Se la tocchi, lava subito le mani

4

Cambia la maschera non appena diventa umida e non riutilizzarla se pensi che sia stata contaminata

5

Per togliere la mascherina:
- togliila da dietro (*non toccare la parte davanti della mascherina*)
- scartala immediatamente in un recipiente chiuso
- lava le mani con gel a base alcolica o acqua e sapone

6

Se invece hai una mascherina riutilizzabile, dopo l'uso, lavala in lavatrice a 60°, con sapone, o segui le indicazioni del produttore, se disponibili

MASCHERINA

**QUANDO
SI DEVE
USARE**

Durante l'attività lavorativa a **distanza interpersonale <1m.**

In ambienti chiusi e ristretti, con scarso ricambio di aria, **in presenza di più persone.**

Durante l'utilizzo degli **ascensori.**

È fortemente **raccomandato** in tutti i **contatti sociali, utilizzare protezioni delle vie respiratorie** come misura aggiuntiva alle altre misure igienico-sanitarie.

Se si **avvertono sintomi da COVID** durante l'attività lavorativa.

Se si **presta soccorso** a una persona che presenta **sintomi da COVID** (mascherina FFP2).

COME SFILARE I GUANTI



1

Pizzica il guanto al polso, evitando di toccare la pelle

2

Sfila il guanto

3

Infila le dita nel secondo guanto, evitando di toccare l'esterno

4

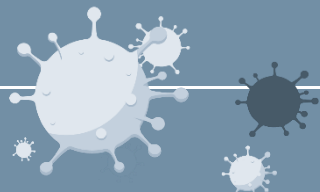
Sfila il secondo guanto

5

Una volta tolti entrambi i guanti, gettali e lavati le mani

ATTIVITÀ A CONTATTO CON IL PUBBLICO:

- 1.** Indossa **mascherine FFP2 senza valvola**
- 2.** Mantieni la **distanza** interpersonale > 1m
- 3.** **Igienizza** frequentemente mani di ospiti e addetti
- 4.** **Pulisci** frequentemente superfici e oggetti
- 5.** **Evita sovraffollamenti** regolando gli accessi
- 6.** **Ricambia** frequentemente l'**aria** nei locali



DISPOSITIVI FFP2 – FFP3

COME INDOSSARLI



La **barba** può ridurre/annullare l'efficacia della mascherina: verifica con cura la tenuta ad ogni utilizzo

1. Lava accuratamente le mani.
2. Appoggia la mascherina sul palmo della mano e fai passare i laccetti sul dorso (tieni il nasello in alto).
3. Porta la mascherina sul volto, la base sul mento e il nasello sopra il naso, in modo da coprirlo.
4. Tenendo la mascherina sul volto, **tira l'elastico superiore** e fallo passare dietro la testa, sopra le orecchie.
5. Tenendo la mascherina sul volto, **tira l'elastico inferiore** e fallo passare dietro la testa, sotto le orecchie nella parte superiore del collo.
6. Con entrambe le mani **aggiusta il nasello** affinché aderisca perfettamente al naso.
7. Prova a inspirare e **verifica che la mascherina aderisca perfettamente**: l'aria dovrebbe entrare solo attraverso il filtro.



SE HAI FEBBRE O SINTOMI INFLUENZALI

RIMANI A CASA

e contatta *telefonticamente* il tuo
medico curante o l'autorità sanitaria:



800 89 45 45 Regione Lombardia



1500 Numero Nazionale



Non prendere farmaci antivirali e antibiotici,
a meno che non siano prescritti dal medico

SE SEI STATO POSITIVO AL COVID, PRIMA DEL RIENTRO

1.

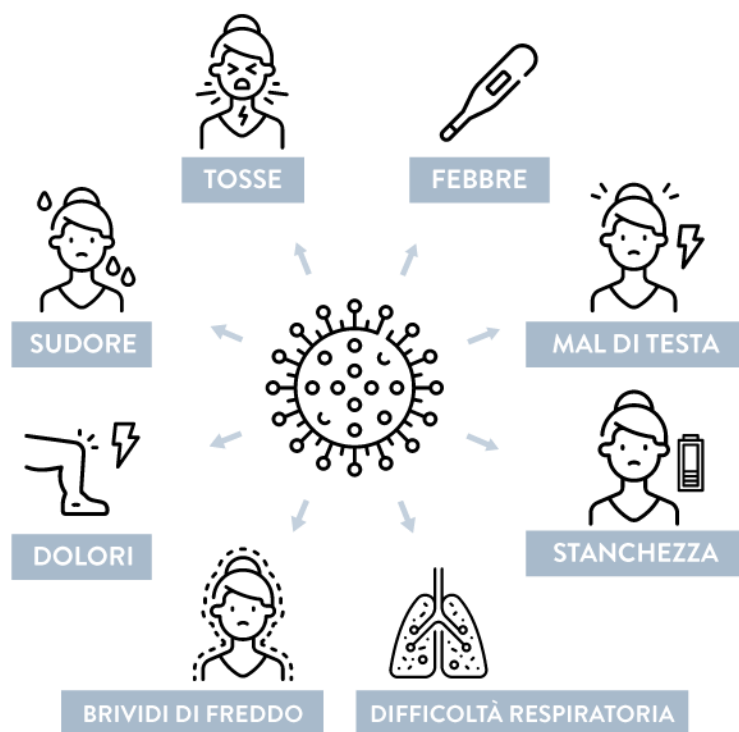
Invia preventivamente al Medico Competente la certificazione medica di negatività, rilasciata dall'autorità competente.



2.

Sarai chiamato a **visita medica dal Medico Competente** (art.41, comma 2, lettera b), per verificare l'idoneità alla mansione.

SE SEI SUL POSTO DI LAVORO E HAI SINTOMI DA COVID:



1. **Avvisa telefonicamente** il tuo responsabile e gli addetti al primo soccorso.
2. **Indossa immediatamente una mascherina**, rimani isolato e segui le indicazioni degli addetti di primo soccorso.
3. **Se nel locale sono presenti altre persone**, anche queste devono **indossare la mascherina, rimanere isolate** nella stanza e seguire le indicazioni del responsabile.
4. **Collabora** con il SPP e il tuo responsabile per l'**individuazione dei contatti stretti** sul luogo di lavoro e **non tornare al lavoro** fino che non risulti negativo.

TUTELA DELLE FRAGILITÀ

Se sei in una condizione di particolare fragilità e ritieni sia necessario per te attuare una maggiore tutela, puoi segnalare il tuo stato, senza indicare la patologia, al

PREVENTION AND PROTECTION SERVICE
sicurezza-spp@polimi.it

Il Medico Competente riceverà la segnalazione per le opportune valutazioni e l'invio di eventuale **parere sanitario** al Datore di Lavoro.

