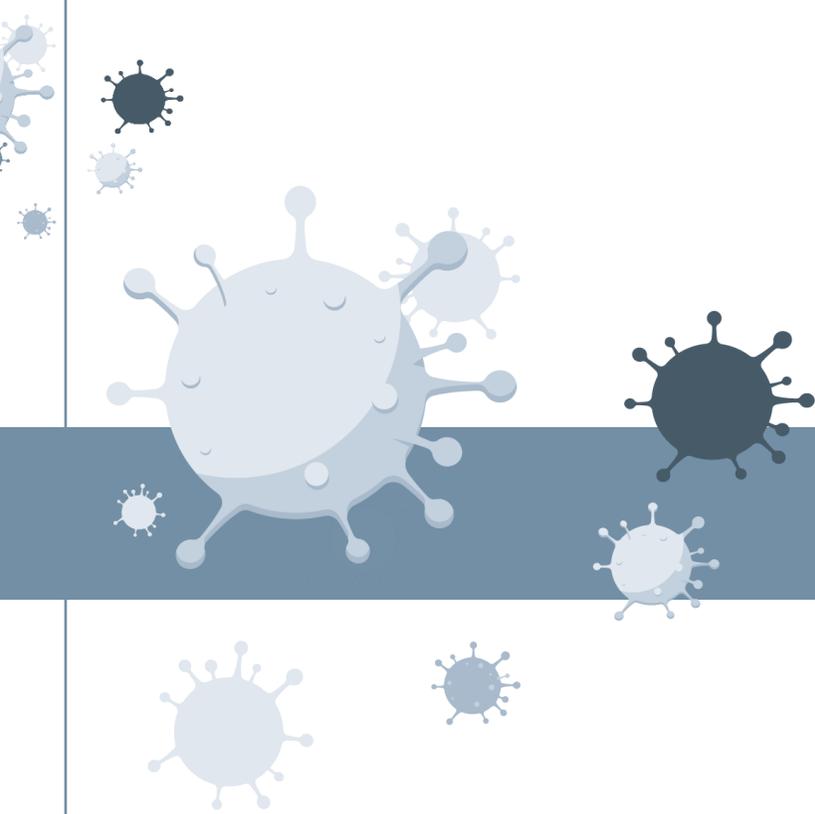




**POLITECNICO**  
MILANO 1863

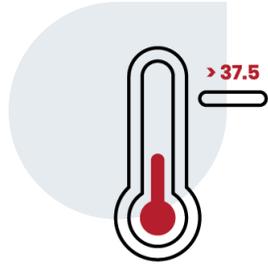
# COVID-19

Istruzioni per il contenimento del contagio

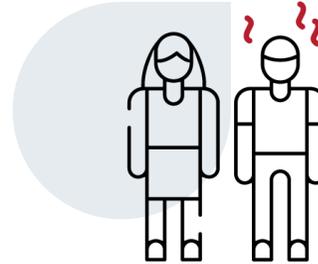




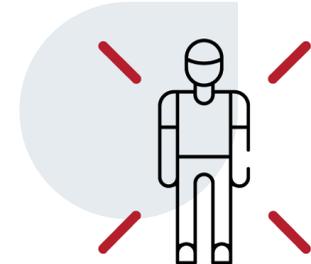
# L'ACCESSO NON È PERMESSO SE:



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.

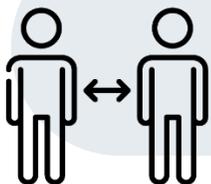
**Prima di consumare** **cibi e bevande.**

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

**Dopo** avere **starnutito o tossito.**



# NORME IGIENICHE

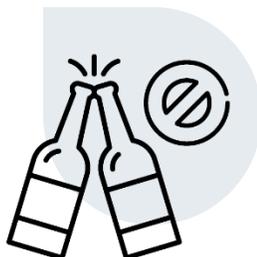


**Evita i contatti ravvicinati** con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.

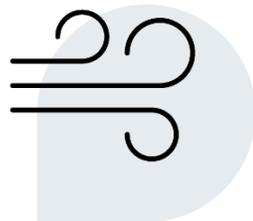
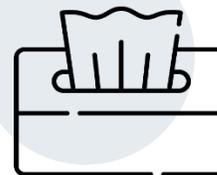


**Evita abbracci e strette di mano.**

**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.

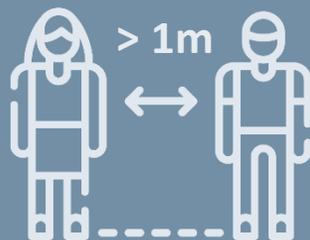
# MISURE SPECIFICHE

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:**

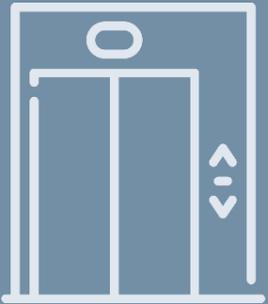
- ✓ **indossa la mascherina**
- ✓ **igienizza spesso le mani**
- ✓ **usa gli altri dpi**  
(occhiali, guanti, ecc)  
che il tuo responsabile  
ha individuato

## DISINFETTA LE SUPERFICI E GLI OGGETTI DI USO COMUNE

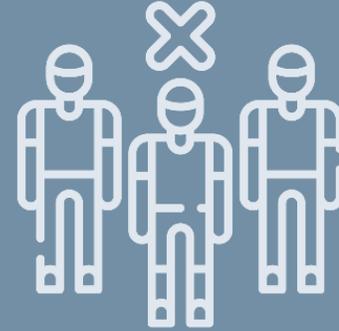
A fine turno, **ogni  
lavoratore deve  
provvedere** alla  
igienizzazione delle  
attrezzature e delle  
superfici utilizzate  
in condivisione.



# 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.

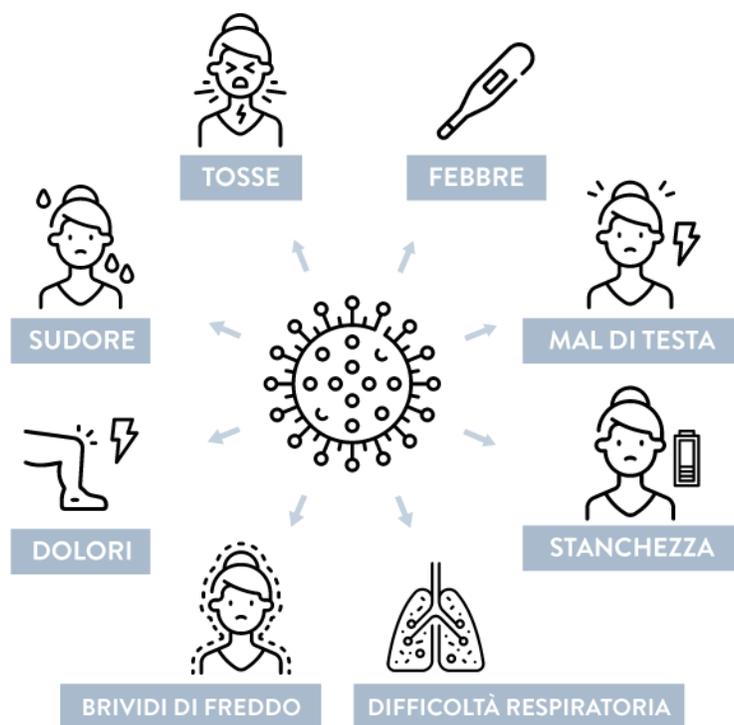
**Invia preventivamente** al Medico Competente la certificazione medica di negatività, rilasciata dall'autorità competente.



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.

