

CORONAROVIRUS: COSA SAPERE E COSA FARE

Evitare il panico prima di tutto.

Pur essendo l'Italia il terzo Paese al mondo come numero di contagiati e che il tasso di mortalità del COVID 19 si colloca attualmente intorno all'1%, nell'80/90% dei casi questo virus causa sintomi lievi/moderati. Inoltre dai dati ufficiali risulta che il COVID 19 è un virus particolarmente pericoloso per le persone che presentano già compromissioni di salute importanti. Un articolo apparso il 17 febbraio 2020 sul 'Chinese Journal of Epidemiology' per esempio evidenzia come il tasso di mortalità in Cina per i contagiati sopra gli 80 anni sia pari al 14,8% mentre sotto i 50 anni non superi lo 0,4%. A rischiare sono maggiormente le persone con patologie pregresse come le malattie cardiovascolari (10,5% di mortalità), il diabete (7,3%), i problemi respiratori (6,3%) e l'ipertensione (6,0%), mentre i soggetti sani risultano molto più resistenti. Senza nulla togliere alla pericolosità del virus, si tratta di indicazioni che mettono il COVID 19 su un livello di rischio per la salute non molto dissimile rispetto a quello di una normale influenza stagionale che in Italia alla quarta settimana del 2020 ha causato in via diretta e indiretta una media giornaliera di circa 230 decessi (secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità). Rispetto alla SARS che presentava un tasso di mortalità quasi del 10% o all'Ebola che uccideva la metà dei contagiati, il paragone con il COVID 19 è anche molto più rassicurante e nonostante l'elevato livello di contagiosità il virus appare assai meno letale. L'elevata contagiosità è dovuta al fatto che si tratta di un virus completamente nuovo, e pertanto, quasi nessuno ha difese o memorie anticorpali (anche parziali). Ad oggi circa il 10% dei contagiati in Italia ha manifestato sintomi respiratori importanti che hanno reso necessario il ricovero nei reparti di rianimazione. Questo perché il COVID 19 ha una maggiore propensione rispetto al virus dell'influenza ad aggredire le parti più profonde del polmone (alveoli) dove avviene l'ossigenazione del sangue. Per questo se è pur vero che il virus COVID 19 causa sintomi lievi/moderati (una specie di influenza) nell'80-90% dei casi, è necessario porre tutte le attenzioni e le precauzioni del caso per limitare la sua diffusione. Di seguito le prime indicazioni.

Quali sono i sintomi?

Come altre malattie respiratorie, il nuovo coronavirus può causare sintomi lievi come raffreddore, mal di gola, tosse e febbre, oppure sintomi più severi respiratori quando insorge la polmonite.

Cosa fare in caso di sintomi

Coloro che riscontrano sintomi influenzali o problemi respiratori non devono andare in pronto soccorso, ma devono chiamare il numero 112 che valuterà ogni singola situazione e spiegherà che cosa fare.

Aderente a:

Il nuovo coronavirus colpisce solo le persone anziane o anche i più giovani?

Le persone più suscettibili alle forme gravi sono gli anziani e quelle con malattie croniche come il diabete e le malattie cardiache.

Previene l'infezione seguendo alcune semplici regole:

1. Lavati spesso le mani

Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Sembrerebbe che sia più facile infettarsi attraverso questa via di propagazione (anche se i dati non sono definitivi).

Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi.

Se non sono disponibili acqua e sapone è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.

Lavarsi le mani elimina il virus.

2. Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute

Mantieni almeno un metro di distanza dalle altre persone, in particolare quando tossiscono o starnutiscono o hanno la febbre, perché il virus è contenuto nelle goccioline di saliva e può essere trasmesso a distanza ravvicinata.

3. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani

Il virus si trasmette principalmente per via respiratoria, ma può entrare nel corpo anche attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evita di toccarli con le mani non ben lavate.

Le mani, infatti, possono venire a contatto con superfici contaminate dal virus e trasmetterlo al tuo corpo.

4. Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci

5. Non prendere farmaci antivirali né antibiotici a meno che siano prescritti dal medico

6. Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol

I disinfettanti chimici che possono uccidere il nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) sulle superfici includono disinfettanti a base di candeggina / cloro, solventi, etanolo al 75%, acido peracetico e cloroformio.

A fine turno fare in modo di lasciare la scrivania libera in modo da agevolarne la corretta pulizia.

7. Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate (vedi sotto).

8. I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi

9. Contatta il numero verde 1500 per maggiori informazioni

10. Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus.

Uso della mascherina chirurgica e/o dei respiratori

In ambiti lavorativi SANITARI, la protezione respiratoria è sempre raccomandata e fa parte delle misure a protezione sia degli operatori sanitari che degli altri pazienti. In ambiti non lavorativi aiuta a limitare la diffusione del virus, ma deve essere adottata in aggiunta ad altre misure di igiene quali il lavaggio accurato delle mani per almeno 20 secondi.

Questa precisione è fondamentale per non incorrere in uso improprio con conseguente falsa sicurezza di essere protetti.

Tra mascherine chirurgiche e respiratori ci sono importanti differenze: le mascherine chirurgiche non aderiscono strettamente ai contorni del viso e pertanto possono soltanto impedire che le goccioline di secrezioni respiratorie (droplet) più grosse vengano in contatto con la bocca o il naso di chi le indossa.

La maggior parte dei respiratori, anche chiamati filtranti facciali, sono fatti in modo da aderire strettamente al viso di chi li indossa, filtrando così anche le particelle più piccole che potrebbero essere inalate o venire in contatto con le mucose di naso e bocca.

Sia per mascherine che per filtranti facciali, comunque, sono disponibili solo dati limitati sulla loro efficacia nella prevenzione della trasmissione di questo virus.

A meno che non sia diversamente specificato, il termine respiratori o filtranti facciali si riferisce a dispositivi di protezione individuale, filtranti per la protezione delle vie respiratorie, certificati FFP2 o superiori, in base alla EN 149 -2001 e secondo quanto previsto dalla Direttiva Europea 89/686/CEE.

Un respiratore è progettato per proteggere la persona che lo indossa da aerosol finissimi che possono contenere particelle infettanti di dimensioni ridottissime come i virus. Un respiratore perfettamente adattato al viso (fit test) può filtrare gli aerosol contenenti virus generati da persone infette, ma rispetto alle mascherine presenta l'inconveniente di non essere tollerato per lunghi periodi per la difficoltà di respirarvi attraverso. I respiratori non sono raccomandati per i bambini

Non è utile indossare più mascherine sovrapposte.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di indossare una mascherina solo se sospetti di aver contratto il nuovo coronavirus e presenti sintomi quali tosse o starnuti o se ti prendi cura di una persona con sospetta infezione da nuovo coronavirus (viaggio recente in Cina e sintomi respiratori).

Comunque l'utilizzo della mascherina non è quasi mai controindicato (per es. non nei bambini o in persone con difficoltà respiratorie) o per le persone con la barba (per l'impossibilità di un perfetto adattamento ai contorni del viso). L'efficacia di questi dispositivi di protezione dipende però anche dal modo in cui sarà indossata. La stessa dovrà aderire perfettamente al viso e coprire naso, bocca e mento. Prima di indossare la mascherina è fondamentale lavarsi le mani.

Corretto lavaggio delle mani

Un corretto lavaggio delle mani presuppone l'utilizzo di un normale sapone detergente e acqua di rubinetto e deve durare dai 20 ai 30 secondi. Dopo aver insaponato le mani e protratto lo sfregamento delle stesse per almeno 20 secondi sciacquare abbondantemente. Asciugare tamponando con asciugamani monouso in tela, carta assorbente (evitare sistemi ventilanti per la possibile creazione di aerosol) fino a eliminare l'umidità residua. Chiudere il rubinetto dell'acqua con l'asciugamano. Infatti toccare il rubinetto con mani lavate comporta la possibile contaminazione della cute con germi presenti sul rubinetto.

In alternativa può essere utilizzato il frizionamento delle mani con gel in soluzione alcolica, cioè soluzioni al 60-80% di alcol, associate a sostanze emollienti e umidificanti, in grado di proteggere la cute delle mani. I prodotti possono essere in gel, liquidi o in schiuma e non vanno usati su cute lesa. Per eseguire la frizione alcolica non serve l'acqua, non occorre che ci sia un lavandino e non occorre carta per asciugarsi le mani.

Aderente a:

La frizione è indicata nelle seguenti situazioni:

dopo la rimozione dei guanti non sterili (se indossati per qualsiasi motivo);
dopo il contatto con liquidi e secrezioni corporee, mucose o cute non integra;
dopo contatto con oggetti nelle immediate vicinanze di un soggetto valutato "a rischio".

Personale di front-office / reception

Fare in modo di mantenere almeno un metro di distanza tra questo personale e l'eventuale cliente/visitatore.

Riunioni / acceso in azienda di consulenti esterni

Limitare il contatto diretto solamente quando strettamente necessario e/o per adempiere alle scadenze previste dalla normativa (per es. collaudi obbligatori).

Riunioni interne

Privilegiare le riunioni da svolgersi in maniera telematica senza la diretta presenza dei partecipanti (sistemi intranet, Skype, teleconferenza, conference-call,...).

Personale con incarichi che necessitano di interventi all'esterno della sede produttiva.

Limitare, per quanto possibile, le trasferte nelle zone immediatamente limitrofe alle zone cosiddette "rosse" : Codogno, Castiglione d'Adda, Casalpusterlengo, Fombio, Maleo, Somaglia, Bertonico, Terranova dei Passerini, Castelgerundo, San Fiorano e Vò Euganeo.

Fornire i lavoratori di kit lavamani con soluzione alcolica

Accesso alle mense aziendali

Scaglionare nel tempo gli accessi alle mense aziendali limitando il numero massimo del personale presente contemporaneamente.

Vigilare sull'obbligo di pulizia delle mani prima dell'accesso alla stessa. Se possibile installare dispenser con disinfettanti alcolici lavamani.

Telelavoro /Smart working

Favorire, per quanto tecnicamente ed organizzativamente possibile, questa forma di lavoro.

Donne in periodo di gravidanza

Pur non essendoci significativi dati epidemiologici, in un principio di massima precauzione e mutuando le indicazioni delle precedenti pandemie, per le donne in gravidanza, particolarmente nel secondo e terzo trimestre, si suggerisce l'allontanamento dal posto di lavoro fintanto non arriveranno i chiarimenti ministeriali sul tema.

Dove possibile organizzare il loro lavoro tramite telelavoro. Informazione/formazione in azienda

Fornire tramite gli strumenti interni a disposizione di ogni azienda le adeguate informazioni ai lavoratori sul tema (circolari Ministeriali, circolari comunali).

Si suggerisce di designare in ogni azienda un referente o un team al quale fare riferimento in caso di quesiti o comunicazioni da parte dei lavoratori.

Ai lavoratori dovrà inoltre essere ribadito l'obbligo di informare le autorità competenti (112) immediatamente nel caso siano venuti a contatto con parenti o conoscenti che hanno manifestato e manifestano sintomi influenzali o che hanno soggiornato negli ultimi 14 giorni in uno dei comuni della cosiddette "zone rosse".

Gli stessi lavoratori dovranno informare il referente o il team aziendale deputato alla gestione di questa emergenza.

Medico Competente

In caso di dubbi operativi il medico competente è a vostra disposizione per chiarire i Vs. quesiti nel limite delle indicazioni ricevute dagli enti preposti.

(FONTE - Linee guida ed indicazioni predisposte dal Dott. Luigi Mori - Membro Confapi della Commissione Consultiva Permanente per la Salute e Sicurezza sul lavoro presso il Ministero del Lavoro)

Brescia, 24 febbraio 2020