



*REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA*



*PROVINCIA DI ORISTANO*



*COMUNE DI PAU*

*PIANO DI PROTEZIONE CIVILE*

ALL.	I
DATA	
AGOSTO 2020	

ELABORATO:

***NORME COMPORTAMENTALI RISCHIO SANITARIO***

*COMMITTENTE:*

*COMUNE DI PAU*

*IL SINDACO:*  
*ING. FRANCESCHINO SERRA*

*IL PROFESSIONISTA:*  
*DOTT. GEOL. ANTONELLO FRAU*  
*UFFICIO: VIA G. PUCCINI, 5 - 09056 ISILI (SU)*  
*TEL. 0782802286 - CELL. 3332937733*  
*E-MAIL: GEOLANTO@YAHOO.IT*

*IL RESPONSABILE DEL SERVIZIO TECNICO*  
*ING. ANGELICA SEDDA*

# **NORME COMPORTAMENTALI RISCHIO SANITARIO MISURE DI AUTOPROTEZIONE**



**Azioni volte a ridurre le possibilità di contagio**



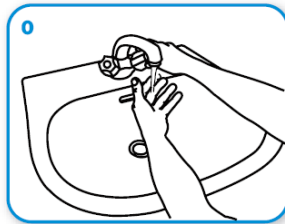
## Come lavarsi le mani con acqua e sapone?



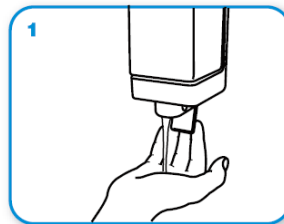
**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**



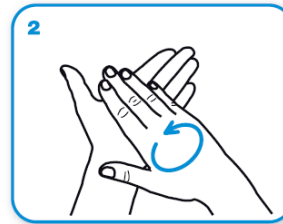
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



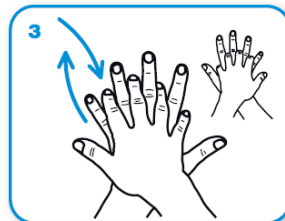
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



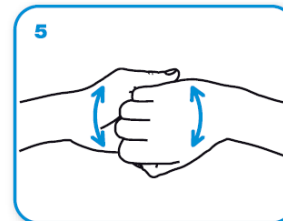
friziona le mani palmo contro palmo



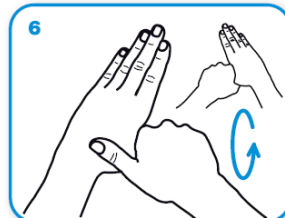
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



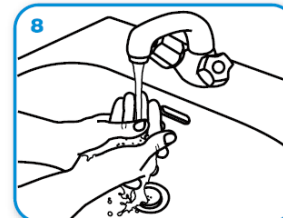
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



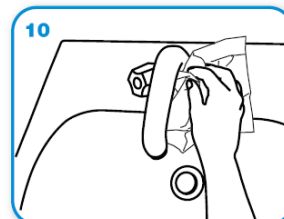
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



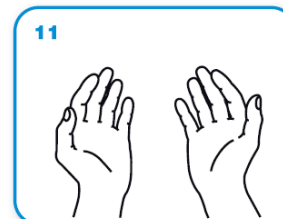
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



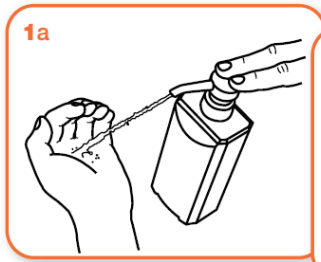
...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

## Come frizionare le mani con la soluzione alcolica?

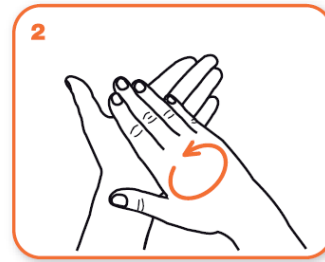
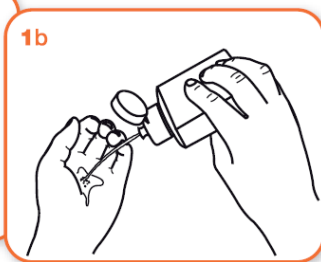
**USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI!  
LAVALE CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!**



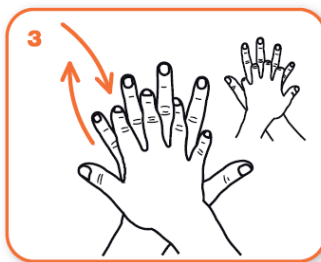
Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**



Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



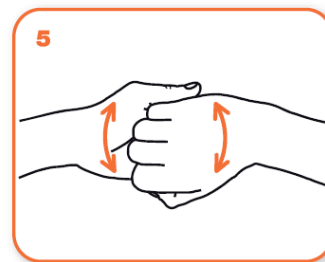
frizionare le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



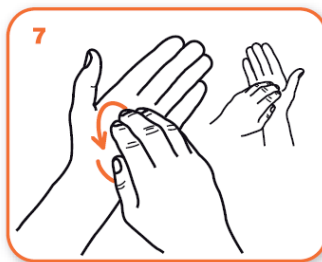
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



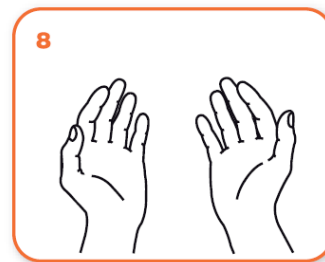
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

Al fine di **evitare il contagio o comunque ridurre la possibilità**, si raccomanda di:

- Lavarsi spesso le mani come indicato nello schema precedente;
- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- Non toccarsi occhi, naso e bocca;
- Coprirsi bocca e naso con fazzoletti monouso quando si starnutisce o tossisce, altrimenti usare la piega del gomito;
- Non assumere antivirali o antibiotici a meno che non siano prescritti dal medico;
- Curare la pulizia quotidiana e frequente delle superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- Usare la mascherina specie se si sospetta di essere malato o si assistono persone malate o anziani (in quest'ultimo caso si dovrebbe comunque evitare l'assistenza)
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare se si dovesse esercitare attività sportiva o ricreativa.
- Evitare luoghi affollati
- Evitare le strette di mano e gli abbracci
- Se si hanno sintomi simili all'influenza rimanere a casa, non recarsi al pronto soccorso o presso gli studi medici, ma contattare immediatamente il medico di medicina generale, i pediatri di libera scelta, la guardia medica o i numeri regionali

In caso di **isolamento domiciliare** i membri della famiglia devono soggiornare in altre stanze o nel caso non sia possibile devono essere mantenute le apposite distanze e gestire tutte le attività con dotazioni diverse per i singoli individui. Si deve utilizzare la mascherina in tutte le attività domestiche in presenza di altri membri della famiglia.

Al fine di gestire le **situazioni di stress connesse ad eventuale isolamento** si riportano ulteriori informazioni utili:

- Mantenere uno stile di vita salutare in termini di alimentazione, sonno, esercizio fisico e relazioni sociali, sia dirette che via telefono o internet con altri famigliari ed amici.
- Non gestire le emozioni fumando, bevendo alcolici o facendo uso di altre sostanze.
- Contattare un operatore sanitario e /o psicologo se ci si sente sopraffatti.
- Mantenersi informati raccogliendo le informazioni necessarie per determinare con precisione l'eventuale livello di rischio personale e prendere le dovute precauzioni necessarie. Utilizzate fonti informative affidabili

In caso di **presenza di bambini**:

- Gestire le reazioni dei bambini sostenendoli, ascoltando le loro preoccupazioni e offrire maggiore affetto e sostegno. I bambini rispondono allo stress in modi diversi, richiedendo spesso maggiori attenzioni, diventando spesso ansiosi, agitati etc.
- Dedicare ai bambini maggiore tempo ed attenzione, parlando loro con gentilezza e adottare tutte le strategie di comunicazione per rassicurarli
- Creare, se possibile, opportunità di gioco e svago
- Spiegare i fatti e quanto sta accadendo fornendo informazioni chiare su come ridurre il rischio di contagio, con parole comprensibili e adatte alla loro età.

E' consigliabile far restare i bambini vicino ai genitori e famigliari evitando per quanto possibile le separazioni. Nel caso di eventuali separazioni forzate (ad esempio ricovero ospedaliero), rassicurare i bambini facendo sentire la presenza in maniera costante anche via telefono.





Organizzazione  
Mondiale della Sanità

Ufficio Regionale Europeo

Informazioni per il pubblico

## Influenza: Segni, sintomi e complicanze. Raccomandazioni per la prevenzione

### Segni, sintomi e complicazioni:

L'influenza si diffonde facilmente: si trasmette attraverso l'aria con colpi di tosse o starnuti. Il virus si trova anche sulle mani delle persone con influenza e, quindi, sulle superfici che hanno toccato. Il contagio può avvenire da un giorno prima della comparsa dei sintomi fino a cinque/sette giorni dopo.

#### Segni e sintomi:

L'influenza è una malattia che interessa principalmente naso, gola e polmoni, causata dal virus dell'influenza. I tipici sintomi sono:

- febbre
- brividi
- tosse
- mal di testa
- dolori muscolari
- stanchezza

Nei bambini si possono verificare anche episodi di vomito e/o diarrea.

L'influenza può manifestarsi in forma lieve, ma a volte può essere molto grave o addirittura fatale; la gravità può variare da un anno all'altro. Le complicanze più comuni sono:

- polmonite
- disidratazione
- peggioramento di malattie croniche preesistenti, ad esempio quelle polmonari o cardiache, asma e diabete.

Le persone con complicanze serie necessitano, spesso, del ricovero in ospedale. I tassi di ospedalizzazione sono più alti per i bambini con patologie croniche, per i bambini di età inferiore ai due anni e per gli anziani.

### Raccomandazioni per la prevenzione

I vaccini contro l'influenza sono usati da oltre 60 anni.

Sono considerati sicuri e sono il più efficace intervento a disposizione per prevenire morbosità e mortalità correlate all'influenza.

In considerazione del rilevante rischio individuale, la vaccinazione antinfluenzale è particolarmente importante per le persone ad alto rischio di complicanze, per i conviventi e per chi si prende cura di loro.

- L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda la vaccinazione annuale per:
  - soggetti oltre 65 anni di età
  - persone cui è stata diagnosticata una patologia cronica da oltre 6 mesi
  - badanti (che accudiscono anziani o disabili)
  - altri gruppi, come donne in gravidanza, operatori sanitari, addetti ai servizi essenziali per la società.

*A CAUSA DELLA VARIABILITÀ  
DEI VIRUS DELL'INFLUENZA CHE  
CIRCOLANO OGNI ANNO, LA  
COMPOSIZIONE DEL VACCINO  
CAMBIA ANNUALMENTE,  
PER GARANTIRE PROTEZIONE  
CONTRO I VIRUS PIU'  
DIFFUSI*



Per maggiori informazioni sui vaccini:  
<http://www.salute.gov.it/malattieInfettive/malattieInfettive.jsp>  
[www.euro.who.int/vaccine/resourcecentre](http://www.euro.who.int/vaccine/resourcecentre)

## Azioni di gestione dei rifiuti (fatte salve eventuali raccomandazioni locali)

### **Se si è positivi a virus fortemente contagiosi o in quarantena obbligatoria:**

- Non differenziare più i rifiuti di casa tua
- Utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata, se possibile a pedale.
- Tutti i rifiuti (plastica, vetro, carta, umido, metallo e indifferenziata) vanno gettati nello stesso contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.
- Anche i fazzoletti o i rotoli di carta, le mascherine, i guanti, e i teli monouso vanno gettati nello stesso contenitore per la raccolta indifferenziata.
- Indossando guanti monouso chiudi bene i sacchetti senza schiacciarli con le mani utilizzando dei lacci di chiusura o nastro adesivo.
- Una volta chiusi i sacchetti, i guanti usati vanno gettati nei nuovi sacchetti preparati per la raccolta indifferenziata (due o tre sacchetti possibilmente resistenti, uno dentro l'altro). Subito dopo lavati le mani.
- Fai smaltire i rifiuti ogni giorno come faresti con un sacchetto di indifferenziata.
- Gli animali da compagnia non devono accedere nel locale in cui sono presenti i sacchetti di rifiuti.
- Sanifica i contenitori dei rifiuti

### **Se non si è positivi e non si è in quarantena obbligatoria**

- Continua a fare la raccolta differenziata come hai fatto finora.
- Usa fazzoletti di carta se sei raffreddato e buttali nella raccolta indifferenziata.
- Se hai usato mascherine e guanti, gettali nella raccolta indifferenziata.
- Per i rifiuti indifferenziati utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore che usi abitualmente.
- Chiudi bene il sacchetto.
- Smaltisci i rifiuti come faresti con un sacchetto di indifferenziata.
- Sanifica i contenitori dei rifiuti

## Azioni di gestione degli ambienti chiusi e la pulizia

- Garantire un buon ricambio d'aria in tutti gli ambienti.
- Aprire regolarmente le finestre scegliendo quelle più distanti dalle strade trafficate.
- Non aprire le finestre durante le ore di punta del traffico e non lasciarle aperte la notte
- Prima di utilizzare i prodotti per la pulizia leggi attentamente le istruzioni e rispetta i dosaggi d'uso raccomandati sulle confezioni (vedi simboli di pericolo sulle etichette).
- Pulire i diversi ambienti, materiali e arredi utilizzando acqua e sapone e/o alcol etilico 75% e/o ipoclorito di sodio 0,5%. In tutti i casi le pulizie devono essere eseguite con guanti e/o dispositivi di protezione individuale.
- Non miscelare i prodotti di pulizia, in particolare quelli contenenti candeggina o ammoniaca con altri prodotti.
- Sia durante che dopo l'uso dei prodotti per la pulizia e la sanificazione, arieggiare gli ambienti.
- Pulire regolarmente le prese e le griglie di ventilazione dell'aria dei condizionatori con un panno inumidito con acqua e sapone oppure con alcol etilico 75%.

**In caso di necessità contattare i seguenti numeri:**

<b>ENTE E/O ASSOCIAZIONE</b>	<b>TELEFONO</b>
<b>MUNICIPIO</b>	<b>0783939002</b>
<b>AMBULATORIO E POLIAMBULATORIO DI ALES, GUARDIA MEDICA</b>	<b>0783911340</b>
<b>CARABINIERI DI ALES</b>	<b>078391622</b>
<b>ASSISTENZA PSICOLOGICA</b> (il numero è attualmente attivo per l'emergenza COVID-19)	<b>800197500</b> <b>3791663230</b>
<b>CROCE ROSSA ITALIANA</b> (assistenza psicologica - il numero è attualmente attivo per l'emergenza COVID-19)	<b>800065510</b>
<b>SUPPORTO PSICOLOGICO ANZIANI</b> (iniziativa FederAnziani, il numero è attualmente attivo per l'emergenza COVID-19)	<b>800 991 414</b>
<b>Azienda per la Tutela della Salute, servizio gratuito di ascolto e supporto</b> (il numero è attualmente attivo per l'emergenza COVID-19)	<b>800 630 622</b>