

A cura di



In collaborazione con



# Guida di Autorganizzazione Collettiva

**Manuale di igiene e prevenzione da Covid-19**

Piccole istruzioni da seguire

## L'importanza di una corretta igiene delle mani

Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono la chiave per rimuovere i germi patogeni presenti sulla cute.

Il virus entra nel corpo attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evita di toccarli con le mani non lavate.

Per rimuovere i germi dalle mani è sufficiente il comune sapone, ma, in assenza di acqua, puoi ricorrere ai cosiddetti «**igienizzanti per le mani**», a base alcolica.



Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se li usi frequentemente, inoltre, possono provocare secchezza della cute.

- Utilizza sapone (meglio quello liquido della saponetta) e acqua corrente, preferibilmente calda. Il sapone liquido non è esposto all'aria e quindi non permette ai germi di proliferare, come invece può accadere sulla superficie della saponetta.
- Applica il sapone su entrambi i palmi delle mani e strofina sul dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie (dove si annidano più facilmente i germi), per almeno 40-60 secondi.
- Risciacqua abbondantemente con acqua corrente.
- Asciuga le mani possibilmente con carta usa e getta o con un asciugamano personale pulito o con un dispositivo ad aria calda.
- Non toccare rubinetti o maniglie con le mani appena lavate. Per chiudere il rubinetto usa una salviettina pulita, meglio se monouso.
- Applica, eventualmente, una crema o lozione idratante per prevenire le irritazioni, in caso di detersivi troppo aggressivi o dopo lavaggi prolungati.

# Come autoprodurre un gel igienizzante mani

(da usare in mancanza di acqua e sapone)

La preparazione per 200 ml di prodotto include i seguenti ingredienti:

- 135 ml di alcol etilico al 96% (quello bianco, usato per preparare i liquori);
- 8,5 grammi di acqua ossigenata al 3% (quella classica a 10 volumi);
- 3 grammi di glicerina (o glicerolo) al 98%;
- Acqua distillata (oppure bollita e raffreddata) quanto basta per arrivare a 200 ml.

## COME PROTEGGERSI

### Cosa sono i DPI (Dispositivi di Protezione Individuale)?

«Si intende per **dispositivo di protezione individuale** qualsiasi attrezzatura destinata ad essere indossata e tenuta dal lavoratore allo scopo di proteggerlo contro uno o più rischi suscettibili di minacciarne la sicurezza o la salute durante il lavoro, nonché ogni complemento o accessorio destinato a tale scopo.»(Art. 74).

«Essi sono i prodotti che hanno la funzione di salvaguardare la persona che l'indossi, o comunque li porti con sé, da rischi per la salute e la sicurezza.» (Art. 1 c.2 D.Lgs 475/92).

I Dispositivi delle vie respiratorie, definiti anche **Apparecchi di Protezione delle Vie Respiratorie (APVR)**, sono dispositivi destinati a proteggere da sostanze pericolose allo stato aeriforme (particelle, vapori, gas) mediante il meccanismo della filtrazione. Questi dispositivi, che coprono parte o completamente il viso, sono dotate di filtri sostituibili e per le varie classi di inquinanti esistono filtri specifici.

In commercio si trovano anche mascherine che non possono essere definite DPI: la funzione prevalente di queste è evitare che la persona che le indossa contami l'ambiente circostante (le mascherine servono soprattutto a proteggere gli altri da noi, ma se le usiamo tutti non può esserci contagio!); è il caso delle **«mascherine chirurgiche»**.

# Mascherine facciali filtranti

Sono dispositivi realizzati prevalentemente o interamente in materiale filtrante, che coprono bocca naso e mento che devono essere sostituiti interamente quando non sono più efficaci. L'aria può essere eliminata attraverso lo stesso materiale filtrante oppure attraverso una valvola che, riducendo la resistenza durante l'espirazione, rende più confortevole il dispositivo.

I **faciali filtranti antipolvere** (UNI EN 149), in base al loro potere di filtrare efficacemente concentrazioni crescenti di aerosol inquinanti, sono classificati in: **FFP1**, **FFP2**, **FFP3**; monouso e personali, devono essere tenuti al riparo dagli inquinanti fino al momento del loro utilizzo ed impiegati solamente per un turno lavorativo (devono comunque essere sostituiti immediatamente quando risultano danneggiati, o visibilmente contaminati e qualora la respirazione diventasse difficoltosa a causa della saturazione del materiale filtrante.)

Come sfruttare al meglio le mascherine sul nostro territorio (vista la difficoltà a reperirle)

## Utilizzo delle mascherine

E' importante sapere che dalla valvola della Mascherina (FFP2/ FFP3) fuoriescono le esalazioni, quindi:

- Assolutamente sconsigliate per la popolazione, ci contamineremmo uno con l'altro;
- Sono sconsigliate anche per le Forze dell'Ordine che sono costrette ad un contatto ravvicinato tra colleghi, si contaminerebbero l'uno con l'altro;
- Sono sconsigliate anche per tutti i reparti di alimentari o banchi del fresco;
- Sconsigliate a Uffici aperti al pubblico, si contaminerebbero uno con l'altro tra colleghi.

Addetti alla vendita e cittadinanza devono usare **mascherine SENZA VALVOLA o CHIRURGICHE o fatte in casa** con tessuti pesanti che assorbano l'esalazione ed umidita trattenendola e non rilasciandola.

- **FFP3 (con valvola di esalazione):** OSPEDALI Reparti Terapia Intensiva, (perché sono a contatto con pazienti certamente contagiati).
- **FFP2 (con valvola di esalazione):** SOCCORRITORI (perché sono a contatto con persone e/o pazienti potenzialmente contagiati).
- **FFP2 (SENZA valvola):** FORZE DELL'ORDINE solo in caso di emergenza ed ausilio a Soccorritori (perché devono essere protetti ma non rischiare di contagiarsi tra di loro)
- **FFP2 (SENZA valvola):** MEDICI di famiglia e GUARDIE MEDICHE. In alternativa con valvola (ma ricordiamo che la valvola è di aiuto a chi è costretto ad utilizzarla a LUNGO TEMPO in presenza di PAZIENTE POTENZIALMENTE MALATO); i medici potranno abbinare la mascherina chirurgica sopra alla MASCHERINA FFP2 con valvola per limitare la diffusione della loro esalazione dalla valvola.
- **MASCHERINE CHIRURGICHE o FATTE IN CASA**, devono usarle: tutta la POPOLAZIONE CIRCOLANTE, tutte le PERSONE CHE LAVORANO o SONO COSTRETTE A LAVORARE, le stesse FORZE dell'ORDINE, gli uffici aperti al pubblico, gli addetti alla vendita di alimentari ed, in ogni caso, tutte le persone o lavoratori in circolazione (si ricorda alla POPOLAZIONE che è MEGLIO RESTARE CASA).

## SANITIZZAZIONE DELLE MASCHERINE MONOUSO DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Questa istruzione d'uso ha validità solo ed esclusivamente nei casi in cui sia valutato applicabile il riutilizzo dei dispositivi di protezione individuale (mascherine) a seguito di carenza causata dalla emergenza sanitaria da Coronavirus COVID 19. Pertanto il trattamento descritto deve essere limitato a quei casi nei quali è stato valutato basso il rischio ed applicabile il reimpiego. Tale trattamento è invece sconsigliato per tutto il personale che si trova ad operare con persone infette (o in ambienti ad alto rischio di contagio) in quanto non vi sono, al momento, dati sufficienti per poterne convalidare l'efficacia.

Non sono altresì ancora disponibili dati sul numero massimo di volte che può essere ripetuto il trattamento. Per questo motivo, a titolo cautelativo, il trattamento può essere effettuato per non più di tre volte (salvo prematuro ed evidente deterioramento della mascherina).

- Dopo un accurato lavaggio delle mani, togliere la mascherina indossata sul viso utilizzando gli elastici e cercando di evitare di toccarla nella sua parte interna.
- Lavarsi nuovamente le mani, indossare un nuovo paio di guanti monouso o in alternativa sanitizzare le mani con una soluzione idroalcolica al 75-85% o altro disinfettante idoneo.
- Adagiare la mascherina su una superficie precedentemente pulita/sanitizzata con acqua e sapone o soluzione idroalcolica al 75-85% o altro disinfettante idoneo, con la parte esterna verso l'alto.
- Spruzzare uniformemente la soluzione idroalcolica su tutta la superficie, compreso gli elastici ma senza eccedere nella bagnatura; è sufficiente che sia spruzzato uno strato uniforme sull'intera superficie.
- Girare la mascherina e ripetere l'operazione.
- Lasciare agire la soluzione fino a completa evaporazione in un luogo protetto (almeno 30 minuti, il tempo di asciugatura può variare in funzione delle condizioni ambientali).
- Dopo l'asciugatura, trascorso il tempo suddetto, la mascherina è sanitizzata, evitare pertanto di contaminarla, soprattutto nella parte interna. In caso di persistenza di odore di alcool si consiglia di lasciare ulteriormente asciugare su di una superficie pulita e sanitizzata, altrimenti riporre la mascherina in una busta di plastica fino al nuovo uso.

# COME PROTEGGERSI

## Regole per il corretto utilizzo dei guanti

L'uso dei guanti, come quello delle mascherine, aiuta a prevenire le infezioni ma solo a determinate condizioni. Diversamente, il dispositivo di protezione può diventare un veicolo di contagio.

Sì ai guanti a patto che:

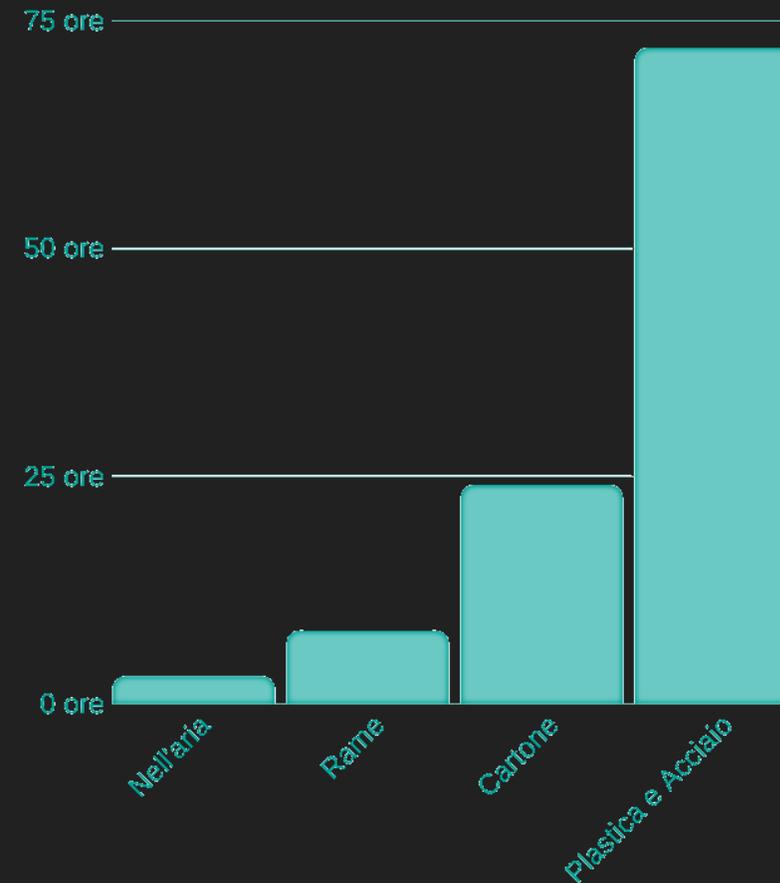
- Non sostituiscano la corretta igiene delle mani, che deve avvenire attraverso un lavaggio accurato ;
- Siano ricambiati ogni volta che si sporcano ed eliminati correttamente nei rifiuti indifferenziati;
- Come le mani, non vengano a contatto con bocca, naso e occhi (in caso di utilizzo prolungato, che vede l'articolarsi di più azioni, si consiglia comunque di igienizzare anche i guanti con disinfettanti);
- Siano eliminati al termine dell'uso, per esempio, al supermercato;
- Non siano riutilizzati.

## Persistenza dei Coronavirus\* nell'aria e sulle superfici

(esperimenti su SARS-CoV-2 e SARS-CoV-1)

I Coronavirus permangono nell'aria e sulle superfici per diverse ore, nonostante notevoli percentuali di decadimento molto sensibili.

L'utilizzo di semplici disinfettanti è in grado di uccidere il virus annullando la sua capacità di infettare le persone, per esempio disinfettanti contenenti alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro all'0,5% (candeggina).



# Lasciare il virus fuori... Casa!

Rafforzare le buone pratiche sulle norme igieniche, soprattutto negli ambienti chiusi della casa, è necessario, come ad esempio:

- Garantire un ricambio ottimale dell'aria (soprattutto dopo aver usato prodotti ad hoc per la pulizia e la sanificazione);
- 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%;
- Togliere le scarpe, spruzzare alcool sulle suole e riportarle dentro dopo un po'.



**La sanità è un diritto di tutte/i!**

**#NOINONCIFERMIAMO**