



# Informativa Lavoratori Covid-19

Strumenti per la gestione  
dell'emergenza

la nostra esperienza di questi giorni condivisa

Per informazioni: [info@frareg.com](mailto:info@frareg.com)

## Indice

1. Premessa .....	2
2. Precauzioni generali .....	2
2.1. Misure igienico-sanitarie: .....	2
2.2. Informativa sul lavaggio delle mani - Come Lavarsi Le Mani? .....	3
2.3. Informativa su come tossire e starnutire .....	4
2.4. Cartelli informativi .....	5
2.5. Modulo per spostamenti consentiti.....	8
3. DPI – Come e quando utilizzarli .....	9
3.1. Mascherine .....	9
3.2. Guanti in nitrile .....	11
4. Modalità di accesso .....	12
4.1. Modalità di ingresso in azienda.....	12
4.2. Modalità di accesso dei fornitori esterni.....	12
5. Organizzazione Aziendale .....	13
5.1. Spostamenti interni, riunioni, eventi interni .....	13
5.2. Gestione spazi comuni .....	13
5.3. Smartworking.....	14
5.4. Le buone prassi per lavorare da casa in sicurezza.....	14
6. Gestione caso positivo Covid-19.....	16
6.1. Riscontro di un caso positivo .....	16
6.2. Cosa fare se sono stato a stretto contatto con un positivo Covid-19.....	16
6.3. Rientro al lavoro post-contagio.....	16
7. Suggerimenti utili per la popolazione.....	17
7.1. Come raccogliere e gettare i rifiuti domestici .....	18
7.2. Gestire lo stress ai tempi di Covid-19 .....	19
8. FAQ per i Lavoratori.....	20
9. Glossario .....	21
10. Link Utili .....	22
11. Numeri Utili .....	23
11.1. Numeri regionali.....	23
12. Cartellonistica .....	24



il presente documento può essere copiato, distribuito e pubblicato per fini non commerciali indicandone l'autore Frareg S.r.l. [www.frareg.com](http://www.frareg.com)



**Informativa ai dipendenti Covid-19**  
**Strumenti per la gestione dell'emergenza**  
*La nostra esperienza di questi giorni condivisa*  
[info@frareg.com](mailto:info@frareg.com)

## 1. Premessa

L'obiettivo del documento è fornire indicazioni operative e strumenti utili finalizzati a informare i lavoratori e a incrementare l'efficacia delle misure precauzionali di contenimento adottate per contrastare l'epidemia di COVID-19 che rappresenta un rischio biologico generico, per il quale occorre adottare misure uguali per tutta la popolazione.

## 2. Precauzioni generali

È obbligatorio che le persone presenti in azienda adottino tutte le precauzioni igieniche, in particolare per le mani. Sono a disposizione idonei mezzi detergenti per le mani, è raccomandata la frequente pulizia delle mani con acqua e sapone.

### 2.1. Misure igienico-sanitarie:

- a) lavarsi spesso le mani.
- b) evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- c) evitare abbracci e strette di mano;
- d) mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro;
- e) igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- f) evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
- g) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- h) coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- i) non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- l) pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- m) usare la mascherina se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate.



## 2.2. Informativa sul lavaggio delle mani - Come Lavarsi Le Mani?

Regole da rispettare:

- Appena entri in azienda lavati le mani.
- Lavati le mani ogni volta che starnutisci, tocchi naso o bocca o hai contatti con persone.
- Rispetta sempre le regole di buona igiene e le direttive aziendali.

# Come lavarsi le mani?

Lavare le mani quando sono sporche, oppure utilizzare le salviettine monouso

Durata della procedura: 40-60 secondi



Fonte: World Health Organization

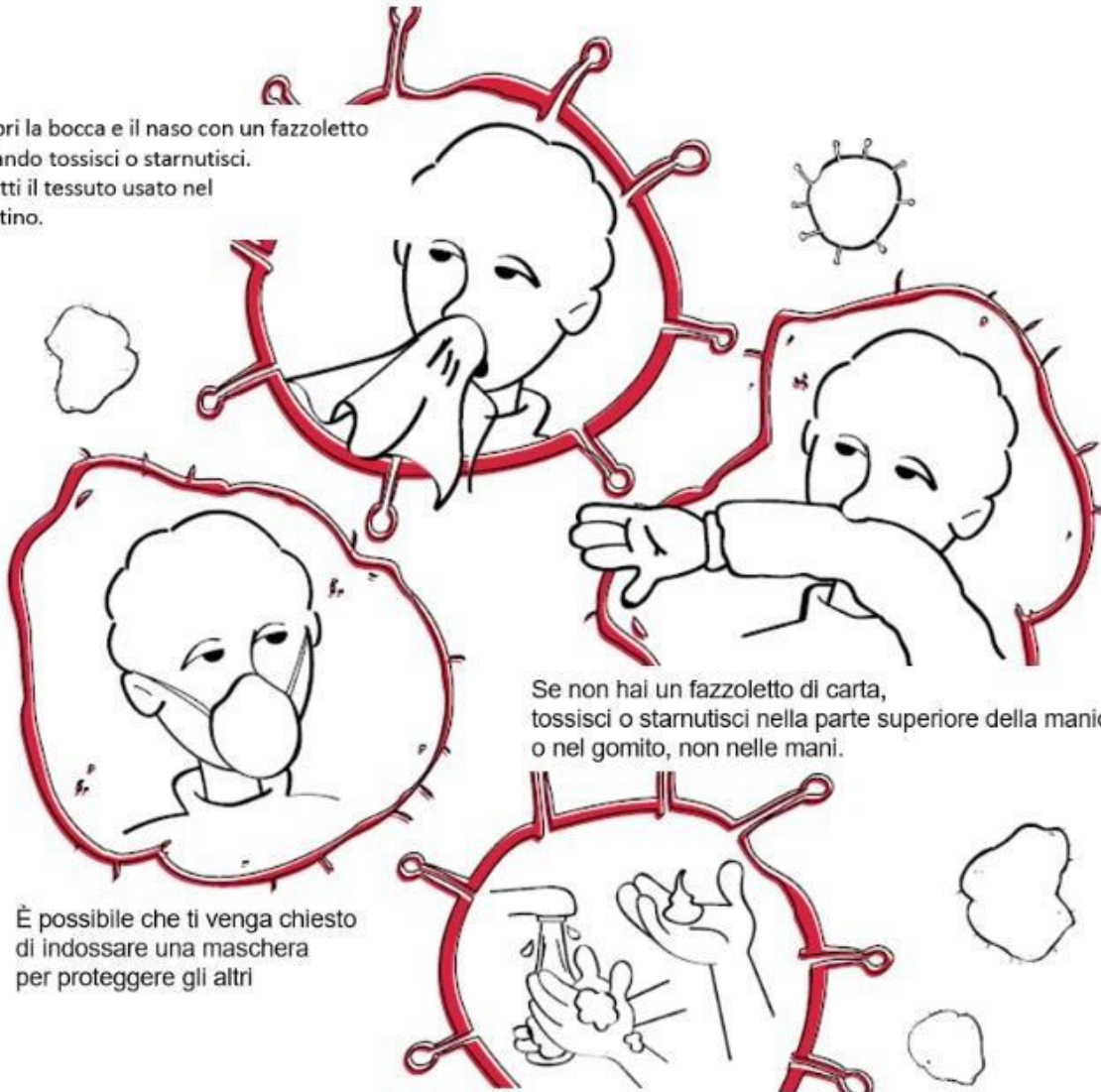
## 2.3. Informativa su come tossire e starnutire

Regole da rispettare quanto tossisci o starnutisci:

# Cover Cough

Blocca la diffusione di germi che possono far ammalare te e gli altri!

Copri la bocca e il naso con un fazzoletto quando tossisci o starnutisci. Metti il tessuto usato nel cestino.



Se non hai un fazzoletto di carta, tossisci o starnutisci nella parte superiore della manica o nel gomito, non nelle mani.

È possibile che ti venga chiesto di indossare una maschera per proteggere gli altri

Lavarsi spesso le mani con sapone e acqua calda per 20 secondi.  
Se il sapone e l'acqua non sono disponibili utilizzare una base alcolica

CS208322

## 2.4. Cartelli informativi

L'azienda informa tutti i lavoratori circa le disposizioni delle Autorità, consegnando la presente informativa e affiggendo all'ingresso e nei luoghi maggiormente visibili dei locali aziendali, appositi *depliant* informativi



# Covid 19 Disposizioni delle Autorità

Informa tempestivamente e responsabilmente il Datore di Lavoro della presenza di qualsiasi sintomo influenzale durante la tua attività lavorativa e abbi cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti



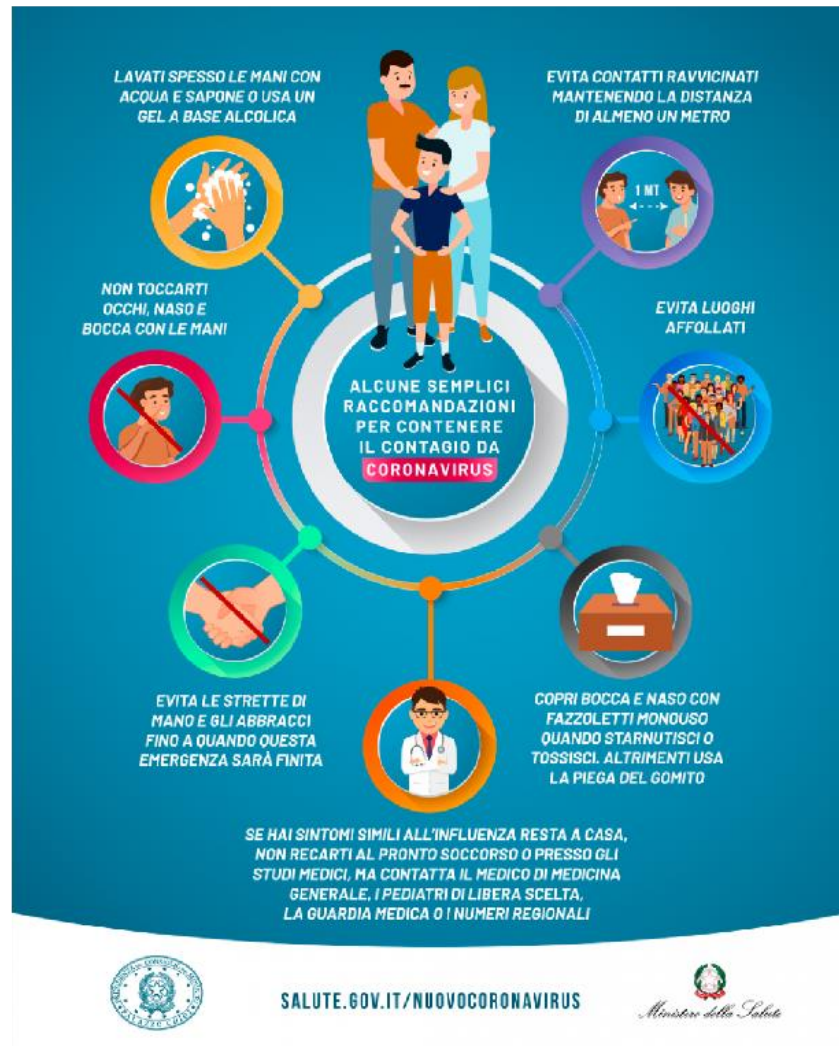
#FraregConTe  
info@frareg.com





## Covid 19 Disposizioni delle Autorità

Rispetta sempre le prescrizioni di Igiene Aziendale  
e le disposizioni impartite dalle Autorità



#FraregConTe  
info@frareg.com





## Covid 19 Disposizioni delle Autorità



In presenza di febbre (oltre 37.5°) o altri sintomi influenzali bisogna rispettare l'obbligo di rimanere al proprio domicilio e di chiamare il proprio medico di famiglia e l'autorità sanitaria

Anche se hai già effettuato l'ingresso in azienda e presenti questi sintomi non puoi rimanere devi dichiararlo tempestivamente

#FraregConTe  
info@frareg.com



## 2.5. Modulo per spostamenti consentiti

Il sottoscritto \_\_\_\_\_ nato il \_\_\_\_\_ a  
\_\_\_\_\_ residente in \_\_\_\_\_ via \_\_\_\_\_  
identificato a mezzo \_\_\_\_\_ nr. \_\_\_\_\_ utenza telefonica  
, \_\_\_\_\_ consapevole delle conseguenze penali previste in caso di  
dichiarazioni mendaci a pubblico ufficiale (**art 495 c.p.**)

### DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

- di essere a **conoscenza delle misure di contenimento del contagio** di cui al combinato disposto dell'**art. 1 del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 8 marzo 2020 e dell'art. 1, comma 1, del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 9 marzo 2020** concernenti **lo spostamento delle persone fisiche all'interno di tutto il territorio nazionale;**
- **di non essere sottoposto alla misura della quarantena** e di non essere risultato positivo al virus COVID-19 di cui all'**articolo 1, comma 1, lettera c), del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri dell' 8 marzo 2020;**
- **di essere a conoscenza delle sanzioni previste, dal combinato disposto dell'art. 3, comma 4, del D.L. 23 febbraio 2020, n. 6 e dell'art. 4, comma 1, del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri dell' 8 marzo 2020 in caso di inottemperanza delle predette misure di contenimento** (art. 650 c.p. salvo che il fatto non costituisca più grave reato);

che lo spostamento è determinato da:

- comprovate esigenze lavorative
- situazioni di necessità
- motivi di salute;
- rientro presso il proprio domicilio, abitazione o residenza.

A questo riguardo, dichiara che:

*(LAVORO PRESSO..., STO RIENTRANDO AL MIO DOMICILIO SITO IN....., DEVO EFFETTUARE UNA VISITA MEDICA... ALTRI MOTIVI PARTICOLARI..ETC...)*

Data, ora e luogo del controllo

Firma del dichiarante

L'Operatore di Polizia



### 3. DPI – Come e quando utilizzarli

Qualora il lavoro imponga di lavorare a distanza interpersonale minore di un metro e non siano possibili altre soluzioni organizzative è comunque necessario l'uso delle mascherine, e altri dispositivi di protezione (guanti, occhiali, tute, cuffie, camici, ecc...) conformi alle disposizioni delle autorità scientifiche e sanitarie.

#### 3.1. Mascherine

**Quando è necessario l'acquisto e messa a disposizione di protezioni per le vie respiratorie, per lo specifico problema del covid-19 e quale tipo di mascherine è eventualmente necessario fornire ai lavoratori?**

Come indicato nella circolare 0005443-22/02/2020 e aggiornamento 02.03.2020, le mascherine FFP2 o FFP3, sono previste per:

- personale sanitario in contatto con un caso sospetto o confermato di COVID-19 deve indossare DPI adeguati, consistenti in filtranti respiratori FFP2 (utilizzare sempre FFP3 per le procedure che generano aerosol).
- personale addetto alle operazioni di pulizia di ambienti dove abbiano soggiornato casi confermati di COVID-19 prima di essere stati ospedalizzati.

Inoltre, come da protocollo del 14/03/2020:

- le mascherine dovranno essere utilizzate in conformità a quanto previsto dalle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.
- data la situazione di emergenza, in caso di difficoltà di approvvigionamento e alla sola finalità di evitare la diffusione del virus, potranno essere utilizzate mascherine la cui tipologia corrisponda alle indicazioni dall'autorità sanitaria.

Qualora il lavoro imponga di lavorare a distanza interpersonale minore di un metro e non siano possibili altre soluzioni organizzative è comunque necessario l'uso delle mascherine, e altri dispositivi di protezione (guanti, occhiali, tute, cuffie, camici, ecc...) conformi alle disposizioni delle autorità scientifiche e sanitarie.

Al di fuori di questi casi, non è previsto l'utilizzo di tali DPI, a meno che i rischi specifici legati all'attività svolta non lo prevedano già (necessità di protezione da polveri, fumo e aerosol solidi e liquidi tossici e dannosi per la salute).

La mascherina del tipo "chirurgico" può invece essere utilizzata da soggetti che presentano sintomi quali tosse o starnuti per prevenire la diffusione di goccioline di saliva.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di indossare una mascherina solo se sospetti di aver contratto il COVID-19 e presenti sintomi quali tosse o starnuti o se ti prendi cura di una persona con sospetta infezione da nuovo coronavirus.

Le mascherine non servono nulla ai sani ma solo ai malati e sanitari; servono quindi alle persone che potrebbero (o sono) infette, per minimizzare la possibilità di contagio verso terzi, sono necessarie a chi è già malato per evitare di diffondere i patogeni.

Deve indossare le mascherine chi sospetta di aver contratto il nuovo coronavirus e presenti sintomi quali tosse o starnuti, oppure chi si prende cura di una persona con sospetta infezione da nuovo coronavirus, come i sanitari.

Sono solo due i modelli conformi alla normativa europea EN 149, le mascherine FFP2 e quelle FFP3.

Le mascherine individuate per il contenimento del rischio che sono efficaci sono almeno quelle classificate FFP2: Alta protezione, omologate per trattenere particelle fino a 0,6 micron, con un'efficienza di filtrazione



minima del 92% Per la loro capacità di filtraggio, sono indicate per gli operatori sanitari o delle persone esposte a rischio basso- moderato.

Le mascherine chirurgiche servono in misura molto ridotta a limitare il rischio, possono quindi evitare che il portatore diffonda il contagio, ma non proteggono lo stesso adeguatamente.

La mascherina non è ritenuta ad oggi invece necessaria per la popolazione generale in assenza di sintomi di malattie respiratorie (Ministero della Salute).

### COME INDOSSARE UN FACCIALE FILTRANTE FFP1, FFP2, FFP3

MODALITÀ D'INDOSSAMENTO ED UTILIZZO GENERICHE

NOTA: fare riferimento alle specifiche istruzioni fornite con i prodotti per maggiori dettagli



- Prima di indossare una mascherina, pulire le mani con un disinfettante a base di alcol o con acqua e sapone
- Tenere il respiratore in mano con lo stringinaso verso le dita lasciando gli elastici liberi sotto la mano.
- Posizionare il respiratore sul volto con la conchiglia sotto il mento e lo stringinaso verso l'alto.
- Posizionare l'elastico superiore sulla nuca. Posizionare l'elastico inferiore attorno al collo al di sotto delle orecchie. *NOTA: Non utilizzare in presenza di barba o basette lunghe che non permettono il contatto diretto fra il volto e i bordi di tenuta del respiratore.*
- Posizionare le dita di entrambe le mani sulla parte superiore dello stringinaso. Premere lo stringinaso e modellarlo muovendosi verso le sue estremità. Evitare di modellare lo stringinaso con una sola mano poiché può causare una diminuzione della protezione respiratoria.
- La tenuta del respiratore sul viso deve essere verificata prima di entrare nell'area di lavoro. Coprire con le due mani il respiratore evitando di muoverlo dalla propria posizione. Espirare rapidamente. Una pressione positiva all'interno del respiratore dovrebbe essere percepita. Se viene avvertita una perdita, aggiustare la posizione del respiratore e/o la tensione degli elastici e ripetere la prova. Per i respiratori con valvola: coprire il respiratore con le mani, inspirare rapidamente. Se si sentono perdite dai bordi riposizionare il facciale fino a ottenere una perfetta tenuta sul volto.
- Evitare di toccare la mascherina mentre la si utilizza e, se necessario farlo, pulire prima le mani con un detergente a base di alcool o acqua e sapone
- Sostituire la mascherina con una nuova non appena è umida e non riutilizzare quelle monouso
- Per togliere la mascherina: rimuoverla da dietro (senza toccare la parte anteriore); buttarla immediatamente in un contenitore chiuso; pulire le mani con un detergente a base di alcool o acqua e sapone

### 3.2. Guanti in nitrile

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. L'Istituto superiore di sanità (Iss) ci fornisce le indicazioni per un loro utilizzo corretto.

Sì ai guanti a patto che:

- non sostituiscano la corretta igiene delle mani che deve avvenire attraverso un lavaggio accurato e per almeno venti secondi;
- 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;
- siano eliminati al termine dell'uso, per esempio, al supermercato;
- non siano riutilizzati.

Dove sono necessari?

- In alcuni contesti lavorativi come per esempio personale addetto alla pulizia, alla ristorazione o al commercio di alimenti.
- Sono indispensabili nel caso di assistenza ospedaliera o domiciliare a malati.



## 4. Modalità di accesso

### 4.1. Modalità di ingresso in azienda

Il personale, prima dell'accesso al luogo di lavoro potrà essere sottoposto al controllo della temperatura corporea. Se tale temperatura risulterà superiore ai 37,5°, non sarà consentito l'accesso ai luoghi di lavoro. Le persone in tale condizione saranno momentaneamente isolate e fornite di mascherine non dovranno recarsi al Pronto Soccorso e/o nelle infermerie di sede, ma dovranno contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire le sue indicazioni.

Si invita il personale a misurarsi autonomamente la temperatura presso la propria abitazione prima di presentarsi in azienda.

Al personale che negli ultimi 14 giorni, abbia avuto contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19 o provenga da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS verrà precluso l'accesso in azienda.

Ove fattibile sono favoriti orari di ingresso/uscita scaglionati in modo da evitare il più possibile contatti nelle zone comuni (ingressi, spogliatoi, sala mensa).

### 4.2. Modalità di accesso dei fornitori esterni

Per l'accesso di fornitori esterni sono individuate le procedure di ingresso, transito e uscita, mediante modalità, percorsi e tempistiche predefinite, al fine di ridurre le occasioni di contatto con il personale in forza nei reparti/uffici coinvolti.

Se possibile, gli autisti dei mezzi di trasporto devono rimanere a bordo dei propri mezzi: non è consentito l'accesso agli uffici per nessun motivo. Per le necessarie attività di approntamento delle attività di carico e scarico, il trasportatore dovrà attenersi alla rigorosa distanza di un metro.

Va ridotto, per quanto possibile, l'accesso ai visitatori; qualora fosse necessario l'ingresso di visitatori esterni (impresa di pulizie, manutenzione...), gli stessi dovranno sottostare a tutte le regole aziendali.



## 5. Organizzazione Aziendale

In riferimento al DPCM 11 marzo 2020, punto 7, limitatamente al periodo della emergenza, le imprese potranno, avendo a riferimento quanto previsto dai CCNL e favorendo così le intese con le rappresentanze sindacali aziendali:

- disporre la chiusura di tutti i reparti diversi dalla produzione o, comunque, di quelli dei quali è possibile il funzionamento mediante il ricorso allo smart work, o comunque a distanza.
- procedere ad una rimodulazione dei livelli produttivi.
- assicurare un piano di turnazione dei dipendenti dedicati alla produzione con l'obiettivo di diminuire al massimo i contatti e di creare gruppi autonomi, distinti e riconoscibili.
- utilizzare lo smart working per tutte quelle attività che possono essere svolte presso il domicilio o a distanza nel caso vengano utilizzati ammortizzatori sociali, anche in deroga, valutare sempre la possibilità di assicurare che gli stessi riguardino l'intera compagine aziendale, se del caso anche con opportune rotazioni.
- utilizzare in via prioritaria gli ammortizzatori sociali disponibili nel rispetto degli istituti contrattuali (par, rol, banca ore) generalmente finalizzati a consentire l'astensione dal lavoro senza perdita della retribuzione.
- nel caso l'utilizzo degli istituti di cui al punto precedente non risulti sufficiente, si utilizzeranno i periodi di ferie arretrati e non ancora fruiti.
- sono sospese e annullate tutte le trasferte/viaggi di lavoro nazionali e internazionali, anche se già concordate o organizzate.

### 5.1. Spostamenti interni, riunioni, eventi interni

Gli spostamenti all'interno del sito aziendale devono essere limitati al minimo indispensabile e nel rispetto delle indicazioni aziendali.

Non sono consentite le riunioni in presenza. Laddove le stesse fossero connotate dal carattere della necessità e urgenza, nell'impossibilità di collegamento a distanza, dovrà essere ridotta al minimo la partecipazione necessaria e, comunque, dovranno essere garantiti il distanziamento interpersonale e un'adeguata pulizia/areazione dei locali.

Sono sospesi e annullati tutti gli eventi interni.

### 5.2. Gestione spazi comuni

L'accesso agli spazi comuni (mensa, spogliatoi, aree fumatori, spogliatoi, distributori di bevande e/o snack...) è contingentato, con la previsione di:

- una ventilazione continua dei locali.
- un tempo ridotto di sosta all'interno di tali spazi.
- mantenimento della distanza di sicurezza di 1 metro tra le persone che li occupano.



### 5.3. Smartworking

In riferimento al DPCM 11 marzo 2020, punto 7, limitatamente al periodo della emergenza, le imprese potranno, avendo a riferimento quanto previsto dai CCNL e favorendo così le intese con le rappresentanze sindacali aziendali:

- disporre la chiusura di tutti i reparti diversi dalla produzione o, comunque, di quelli dei quali è possibile il funzionamento mediante il ricorso allo smart work, o comunque a distanza.
- utilizzare lo smart working per tutte quelle attività che possono essere svolte presso il domicilio o a distanza nel caso vengano utilizzati ammortizzatori sociali, anche in deroga, valutare sempre la possibilità di assicurare che gli stessi riguardino l'intera compagine aziendale, se del caso anche con opportune rotazioni.

Si precisa che:

“la modalità di lavoro agile disciplinata dagli articoli da 18 a 23 della legge 22 maggio 2017, n. 81, può essere applicata, per la durata dello stato di emergenza di cui alla deliberazione del Consiglio dei ministri 31 gennaio 2020, dai datori di lavoro a ogni rapporto di lavoro subordinato, nel rispetto dei principi dettati dalle menzionate disposizioni, anche in assenza degli accordi individuali ivi previsti; gli obblighi di informativa di cui all'articolo 22 della legge 22 maggio 2017, n. 81, sono assolti in via telematica anche ricorrendo alla documentazione resa disponibile sul sito dell'Istituto nazionale assicurazione infortuni sul lavoro;”

Il Datore di Lavoro, per poter far ricorso allo smart working dovrà consegnarvi una apposita informativa da controfirmare contenente le misure preventive e le modalità di esecuzione del lavoro agile.

### 5.4. Le buone prassi per lavorare da casa in sicurezza.

- connettersi alla rete aziendale solo tramite reti sicure (ad esempio tramite VPN aziendali se sono state messe a disposizione dal datore di lavoro);
- utilizzare gli strumenti di condivisione messi a disposizione dell'azienda (es. Sharepoint, Google Drive) evitando applicazioni con utenze private (es. utenza drop box privata);
- utilizzare unicamente i software forniti dall'azienda;
- effettuare con regolarità gli aggiornamenti del sistema operativo e dell'antivirus presenti sul dispositivo utilizzato;
- evitare di salvare i documenti sullo schermo del pc (policy di “clear screen”)
- non lasciare incustodito il dispositivo aziendale, che dovrà essere spento o messo in stand by alla fine di ogni sessione di lavoro, anche con il blocco schermo protetto da password dopo 10 minuti di inattività.

Quali regole per chi non ha un dispositivo aziendale?

Se non si è dotati di un dispositivo aziendale per consentire l'operatività dell'azienda è permesso l'utilizzo dei dispositivi privati. In alcuni casi le aziende hanno già previsto una Policy denominata BYOD (“Bring Your Own Device” – Porta con te il tuo dispositivo) con le indicazioni di utilizzo in sicurezza.

Le buone prassi per l'utilizzo dei propri dispositivi applicabili a pc, tablet, smartphone e memorie esterne.

- aggiornare regolarmente il sistema operativo e le applicazioni installate sui dispositivi;
- evitare la memorizzazione di dati aziendali su app non approvate;
- evitare di effettuare modifiche alle configurazioni software dei dispositivi, perché questi potrebbero eludere i controlli di sicurezza;
- effettuare con regolarità il back up dei dati aziendali presenti sul dispositivo;



- eventuali dispositivi smarriti o violazioni di dati devono essere immediatamente comunicati in azienda;
- custodire i dispositivi mobili con diligenza in caso di spostamenti e non consentirne l'utilizzo promiscuo, in alternativa creare utenze diverse da quelle utilizzate per il lavoro;
- mantenere pin e password su tutti i dispositivi.

Molti di noi hanno uno smart assistance all'interno delle nostre abitazioni (es. Alexa, Google Home, ecc.). Durante il lavoro da casa possono essere scambiate informazioni riservate via telefono o videoconferenza.

- disattivare l'assistente digitale quando non viene utilizzato;
- non utilizzare gli smart assistant per effettuare operazioni di lavoro.

### **Le connessioni domestiche**

Per una maggiore sicurezza delle connessioni domestiche, si raccomanda inoltre di cambiare le password dei default della connessione ADSL/Wi-fi o del router qualora queste non fossero sufficientemente complesse (es. 123456, Admin, 0000, ecc.).

È consigliabile scegliere una password contenente almeno 15 caratteri alfanumerici senza frasi di senso compiuto o relative all'azienda, al nome del prodotto o all'utente.



## 6. Gestione caso positivo Covid-19

### 6.1. Riscontro di un caso positivo

In presenza di sintomi simili all'influenza o febbre sopra i 37,5°C è necessario stare in casa e NON andare al Pronto Soccorso o presso gli studi medici, ma contattare il medico di medicina generale, i pediatri di libera scelta, la guardia medica o il numero di pubblica utilità 1500.

Nel caso in cui un dipendente o un lavoratore esterno in azienda sviluppi febbre e sintomi di infezione respiratoria quali la tosse, lo deve dichiarare immediatamente e si procederà al suo isolamento in base alle disposizioni dell'autorità sanitaria.

L'azienda avverte le autorità sanitarie competenti e contatta i numeri di emergenza per il COVID-19 forniti dalla Regione o dal Ministero della Salute.

Il lavoratore posto in isolamento domiciliare contatterà il proprio medico curante per il rilascio del certificato medico riportante la diagnosi prevista (quarantena obbligatoria, isolamento domiciliare, sorveglianza attiva, etc.). Il medico provvederà ad inviare tale certificato solo all'INPS.

### 6.2. Cosa fare se sono stato a stretto contatto con un positivo Covid-19

I lavoratori che sono riconducibili alla definizione di contatto stretto sono inclusi in uno specifico percorso di sorveglianza sanitaria da parte dell'ATS **che comprende l'isolamento domiciliare (14 giorni dall'ultimo contatto avvenuto).**

**Indichiamo alcune regole ai dipendenti in quarantena.**

- divieto di contatti sociali; non recarti a lavoro, scuola o presso altri luoghi pubblici. È fondamentale che tu non riceva alcun ospite in visita nella tua abitazione.
- divieto di spostamenti e/o viaggi;
- obbligo di rimanere raggiungibile per le attività di sorveglianza;
- evitare contatti stretti, anche indossando la mascherina chirurgica, in caso di conviventi;
- osservare scrupolosamente le ordinarie misure igieniche (lavaggio frequente delle mani, utilizzo di fazzoletti monouso, pulizia e disinfezione frequente delle superfici, aerazione degli ambienti);

Inoltre:

- se abiti con altre persone stai in un'altra stanza
- area in continuazione i locali
- usa se hai a disposizione degli spray battericidi
- se hai sintomi non andare in ospedale
- se hai febbre o tosse non recarti dal medico o presso un ospedale. Chiama i numeri verdi regionali. Se necessario, sarai raggiunto a domicilio dagli operatori sanitari che, utilizzando dispositivi di protezione individuale come tuta protettiva, mascherina e guanti, potranno visitarti e fornirti le cure necessarie.
- se vivi da solo, puoi fare la spesa online o avvalerti dell'aiuto di un amico: è importante che chi si reca al tuo domicilio lasci gli acquisti davanti la porta dell'abitazione, senza avere un contatto diretto con te

### 6.3. Rientro al lavoro post-contagio

Un paziente viene definito " clinicamente guarito " quando non ha più i sintomi (febbre, tosse, mal di gola, difficoltà respiratorie e nei casi più gravi polmonite con insufficienza respiratoria) e risulta negativo a due test consecutivi, eseguiti a distanza di 24 ore uno dall'altro.



## 7. Suggerimenti utili per la popolazione

### Con i bambini

- Racconta la verità in modo semplice
- Scegli immagini e informazioni adeguate. Scegli un momento al giorno da dedicare insieme alla visione delle informazioni per poter rendere comprensibile e rassicurante il contenuto
- Trasmetti affetto, sicurezza e attenzione
- Permetti ai bambini di mantenere abitudini piacevoli: gioco, attività scolastiche, attività all'aria aperta
- Dichiarai ai bambini che molti professionisti (medici, infermieri, forze dell'ordine) molto capaci stanno lavorando costantemente per ripristinare sicurezza e dare aiuto agli ammalati, sottolineando aspetti positivi delle azioni di cura

### Per tutti

- L'informazione è importante, meglio consultare solo fonti istituzionali
- Segui le norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute
- Scegli due momenti al giorno per informarti e il canale attraverso il quale vuoi farlo. L'esposizione continua alle informazioni favorisce la paura e lo stato d'allerta
- Quando è possibile, mantieni le tue abitudini ordinarie nel rispetto delle regole di comportamento suggerite alla comunità a cui appartieni
- Potrebbe capitarti di provare paura o agitazione: è una reazione normale, sappiamo che parlare delle tue emozioni può aiutare a sentirti meglio
- Potresti sentirti a volte in difficoltà a concentrarti o a prendere decisioni, anche questo aspetto è normale conseguenza dello stress
- Mantieni il più possibile la regolarità del sonno
- Ricorda che un atteggiamento positivo aiuta te e la collettività



## 7.1. Come raccogliere e gettare i rifiuti domestici

### Se sei **POSITIVO** 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.

### Se **NON** sei **positivo al tampone** e **NON** sei in **quarantena**...

- 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.



## 7.2. Gestire lo stress ai tempi di Covid-19

Si ha paura di fenomeni sconosciuti, rari e nuovi, e la diffusione del Covid-19 ha proprio queste caratteristiche. Il Consiglio Nazionale dell'Ordine Psicologi ha fornito alcune indicazioni anti-panico per evitare che la paura diventi eccessiva rispetto ai rischi oggettivi.

- 1. Attenersi ai fatti, cioè al pericolo oggettivo:** il Coronavirus è un virus contagioso ma come ha sottolineato una fonte OMS delle persone che si ammalano la maggior parte guarisce spontaneamente o ha solo problemi lievi. Le misure collettive eccezionali scaturiscono soprattutto dalla esigenza di arginare l'epidemia ed aiutare il Sistema Sanitario.
- 2. Farsi prendere dal panico ci porta a ignorare i fatti oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirli:** pur di fare qualcosa, spesso si finisce per fare delle cose sbagliate e a ignorare azioni protettive semplici, apparentemente banali ma molto efficaci, come quelle suggerite dalle Autorità sanitarie.
- 3. Troppe emozioni impediscono il ragionamento corretto e frenano la capacità di vedere le cose in una prospettiva giusta e più ampia, allargando cioè lo spazio-tempo con cui esaminiamo i fenomeni. È difficile controbattere le emozioni con i ragionamenti, però è bene cercare di basarsi sui dati oggettivi. La regola fondamentale è l'equilibrio tra il sentimento di paura e il rischio oggettivo.**

Tre buone pratiche consigliate per affrontare il coronavirus si citano:

- 1. Evitare la ricerca compulsiva di informazioni,** usare e diffondere fonti informative affidabili.

Riduci la sovraesposizione alle informazioni dei media e dei social. È sufficiente verificare gli aggiornamenti sulle fonti affidabili.

### **2. Un fenomeno collettivo e non personale**

Il Coronavirus non è un fenomeno individuale. Ci dobbiamo proteggere come collettività responsabile. L'Istituto Superiore di Sanità indica semplici azioni di prevenzione individuale. L'uso regolare di queste azioni elementari riduce significativamente i rischi di contagio.

### **3. Agisci collettivamente per un fenomeno collettivo**

Anche se tu ti sei fatto un'idea corretta del fenomeno è bene cercare di aiutare gli altri raccontando in parole semplici le raccomandazioni sopra elencate.

Chiusi in casa bisogna lottare anche contro lo stress. Segui questi semplici consigli per ritrovare normalità in questo periodo critico:

- Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano - dieta corretta, sonno, esercizio fisico - e i contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici via e-mail e telefono.
- Non fumare, non bere alcolici o peggio ancora non usare droghe per affrontare le tue emozioni.
- Se ti senti sopraffatto dall'angoscia, parla con un operatore sanitario o con un consulente.
- Raccogli le informazioni che ti possano aiutare a determinare con precisione il rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli.
- Consulta fonti scientifiche attendibili come il sito web del ministero della Salute o quello dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms)
- Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.
- È normale sentirsi tristi, stressati, confusi o spaventati durante una crisi. Parlare con persone di cui ti fidi ti può aiutare. Contatta gli amici e la famiglia.
- Cerca di limitare la preoccupazione e l'agitazione riducendo il tempo che tu e la tua famiglia trascorrete guardando o ascoltando i media che percepisci come sconvolgenti.



## 8. FAQ per i Lavoratori

- **Il lavoratore che deve stare a casa in isolamento, deve prendere aspettativa/ferie o malattia?**

Il lavoratore posto in isolamento domiciliare contatterà il proprio medico curante per il rilascio del certificato medico riportante la diagnosi prevista (quarantena obbligatoria o volontaria, isolamento volontario, sorveglianza attiva, etc.). Il medico provvederà ad inviare tale certificato solo all'INPS.

- **Caso di un lavoratore non sintomatico che ha avuto contatti stretti con un caso di covid-19. Cosa deve fare il datore di lavoro?**

Il lavoratore che ha avuto contatti stretti con persone ammalate di SARS-CoV-2, solitamente è già noto all'ATS ed è posto in isolamento domiciliare.

Non sono previste particolari misure di tutela per gli altri soggetti che hanno soggiornato e condiviso spazi comuni con soggetti asintomatici.

- **La normale collaborazione e interferenza tra lavoratori di imprese differenti (area cantiere e non) può proseguire normalmente, secondo le solite prescrizioni del d.lgs. 81/08 e seguendo le indicazioni e i suggerimenti del decalogo diffuso dal ministero della salute, o devono esserci misure di prevenzione particolari e aggiuntive/integrative?**

Le attività possono proseguire nel rispetto della normativa vigente e delle indicazioni del Ministero della Salute. Non sono previste misure aggiuntive.

- **Il datore di lavoro può misurare la temperatura dei dipendenti?**

Sì, secondo il Protocollo del 14 marzo 2020, è possibile per il datore di lavoro misurare la temperatura dei dipendenti e verificare che sia inferiore alla soglia dei 37.5°

- **Cosa succede se una persona risulta avere una temperatura superiore ai 37.5°?**

Deve essere disposto un immediato isolamento della persona e degli altri presenti nei locali avvertendo le autorità sanitarie competenti.

- **Il Datore di lavoro può sottoporre questionari a dipendenti o clienti per sincerarsi delle loro condizioni di salute?**

NO. Non è consentito effettuare indagini di questo tipo.

- **Posso chiedere dei permessi per stare a casa con mio figlio dopo la chiusura delle scuole?**

Sì. Per il 2020, sono previsti congedi per i genitori di figli con disabilità grave frequentanti le scuole di ogni ordine e grado a prescindere dall'età.

- **Le persone sorde o con ipoacusia, a chi devono rivolgersi per informazioni sul nuovo Coronavirus?**

Le persone sorde o con ipoacusia per avere informazioni possono utilizzare l'indirizzo email a loro dedicato [1500coronavirus@sanita.it](mailto:1500coronavirus@sanita.it)

- **Sono estesi i giorni di permesso della legge 104/1994?**

Sì. I lavoratori che assistono una persona con disabilità e quelli cui è riconosciuta disabilità grave hanno a disposizione, complessivamente per i mesi di marzo e aprile 2020, 18 giorni di permesso retribuito coperto da contribuzione figurativa.

Le persone che hanno diritto a tali permessi possono scegliere come distribuire i 18 giorni nei due mesi (i giorni di permesso non "scadono" a fine mese).

- **Rimarranno aperti i negozi che vendono presidi, protesi, ortesi ed ausili (es. carrozzine)?**

Sì. Rimarranno aperte farmacie, negozi di ortopedica, negozi specializzati di medicinali non soggetti a prescrizione medica (incluse le parafarmacie).

## 9. Glossario

### Definizione di contatto stretto:

- Operatore sanitario o altra persona impiegata nell'assistenza di un caso sospetto o confermato di COVID-19, o personale di laboratorio addetto al trattamento di campioni di SARS-CoV-2.
- Essere stato a stretto contatto (faccia a faccia) o nello stesso ambiente chiuso con un caso sospetto o confermato di COVID-19.
- Vivere nella stessa casa di un caso sospetto o confermato di COVID-19.
- Aver viaggiato in aereo nella stessa fila o nelle due file antecedenti o successive di un caso sospetto o confermato di COVID-19, compagni di viaggio o persone addette all'assistenza, e membri dell'equipaggio addetti alla sezione dell'aereo dove il caso indice era seduto (qualora il caso indice abbia una sintomatologia grave od abbia effettuato spostamenti all'interno dell'aereo indicando una maggiore esposizione dei passeggeri, considerare come contatti stretti tutti i passeggeri seduti nella stessa sezione dell'aereo o in tutto l'aereo).

Il collegamento epidemiologico può essere avvenuto entro un periodo di 14 giorni prima o dopo la manifestazione della malattia nel caso in esame.

**Caso sospetto.** Una persona con infezione respiratoria acuta (insorgenza improvvisa di almeno uno dei seguenti sintomi: febbre, tosse, dispnea) che ha richiesto o meno il ricovero in ospedale e nei 14 giorni precedenti l'insorgenza della sintomatologia, ha soddisfatto almeno una delle seguenti condizioni: storia di viaggi o residenza in Cina; oppure contatto stretto con un caso probabile o confermato di infezione da COVID-19; oppure ha lavorato o ha frequentato una struttura sanitaria dove sono stati ricoverati pazienti con infezione da COVID-19. Si sottolinea che la positività riscontrata per i comuni patogeni respiratori potrebbe non escludere la coinfezione da COVID-19e pertanto i campioni vanno comunque testati per questo virus. I dipartimenti di prevenzione e i servizi sanitari locali valuteranno: eventuali esposizioni dirette e documentate in altri paesi a trasmissione locale di COVID-19, persone che manifestano un decorso clinico insolito o inaspettato, soprattutto un deterioramento improvviso nonostante un trattamento adeguato, senza tener conto del luogo di residenza o storia di viaggio, anche se è stata identificata un'altra eziologia che spiega pienamente la situazione clinica.

**Caso probabile.** Un caso sospetto il cui risultato del test per COVID-19 è dubbio o inconcludente utilizzando protocolli specifici di Real Time PCR per COVID-19 presso i Laboratori di Riferimento Regionali individuati o è positivo utilizzando un test pancoronavirus.



## 10. Link Utili

Organizzazione mondiale della sanità:

[www.who.int](http://www.who.int)

Report giornaliero WHO:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Ministero della Salute:

[www.salute.gov.it/nuovocoronavirus/](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus/)

Gazzetta Ufficiale

<https://www.gazzettaufficiale.it/>

ISS – Istituto Superiore di Sanità

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Blog Frareg:

<https://www.frareg.com/it/blog/>

Video Frareg:

<https://youtu.be/Onb3-najZys>

<https://youtu.be/Y3e-rybwMtE>

<https://youtu.be/DxiVio4ExaQ>

Mappa real-time Contagio Mondiale Covid

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>



## 11. Numeri Utili

In caso di sintomi o dubbi, rimani in casa, non recarti al pronto soccorso o presso gli studi medici ma chiama al telefono il tuo medico di famiglia, il tuo pediatra o la guardia medica. Oppure chiama il numero verde regionale.

### 11.1. Numeri regionali

Le Regioni hanno attivato numeri dedicati per rispondere alle richieste di informazioni e sulle misure urgenti per il contenimento e la gestione del contagio del nuovo coronavirus in Italia:

- **Basilicata:** 800 99 66 88
- **Calabria:** 800 76 76 76
- **Campania:** 800 90 96 99
- **Emilia-Romagna:** 800 033 033
- **Friuli Venezia-Giulia:** 800 500 300
- **Lazio:** 800 11 88 00
- **Lombardia:** 800 89 45 45
- **Marche:** 800 93 66 77
- **Molise:** 0874 313000 e 0874 409000
- **Piemonte:**
  - 800 19 20 20 attivo 24 ore su 24
  - 800 333 444 attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 8 alle 20
- **Provincia autonoma di Trento:** 800 867 388
- **Provincia autonoma di Bolzano:** 800 751 751
- **Puglia:** 800 713 931
- **Sardegna:** 800 311 377
- **Sicilia:** 800 45 87 87
- **Toscana:** 800 55 60 60
- **Umbria:** 800 63 63 63
- **Val d'Aosta:** 800 122 121
- **Veneto:** 800 462 340

### Altri numeri utili dedicati all'emergenza nuovo coronavirus:

#### Abruzzo

Nella Regione Abruzzo per l'emergenza sanitaria sono attivi i seguenti numeri:

- ASL n. 1 L'Aquila - ASL n. 3 Pescara: **118**
- ASL n. 2 Chieti-Lanciano-Vasto: **800 860 146**
- ASL n. 4 Teramo: **800 090 147**

**Liguria:** Nella Regione Liguria è attivo il numero di emergenza coronavirus **112**

**Piacenza:** Nel Comune di Piacenza per informazioni contattare il **0523 317979**: attivo dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 18 e il sabato dalle 8 alle 13

#### Numero di pubblica utilità 1500

Attivo anche il [numero di pubblica utilità 1500](#) del Ministero della Salute.

#### Numero unico di emergenza

Contattare il 112 oppure il 118 soltanto se strettamente necessario.



## 12. Cartellonistica



# Covid 19 I Dieci Comportamenti



**Stop al CORONAVIRUS  
Lavati le mani!**

Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione.  
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.

#FraregConTe  
info@frareg.com





## Covid 19 I Dieci Comportamenti



Recuperiamo tutti assieme  
terminata l'emergenza

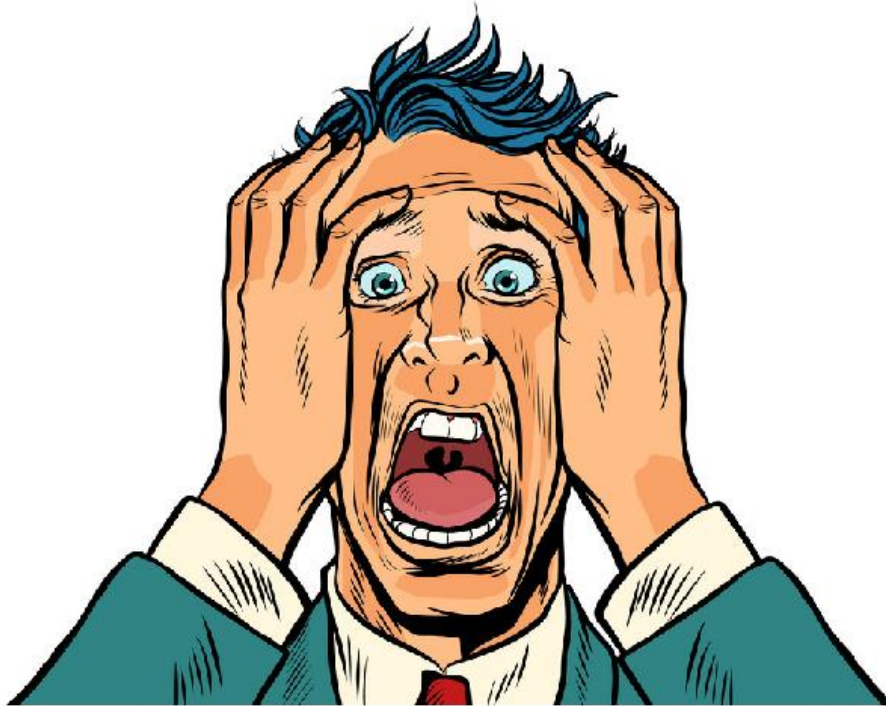
Mantieni almeno un metro di distanza dalle altre persone,  
in particolare quando tossiscono o starnutiscono o hanno la febbre,  
perché il virus è contenuto nelle goccioline di saliva e può essere  
trasmesso a distanza ravvicinata.

#FraregConTe  
info@frareg.com





## Covid 19 I Dieci Comportamenti



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.

#FraregConTe  
info@frareg.com





## Covid 19 I Dieci Comportamenti



Se hai un'infezione respiratoria acuta, evita contatti ravvicinati con le altre persone, tossisci all'interno del gomito o di un fazzoletto, preferibilmente monouso, indossa una mascherina e lavati le mani. Se ti copri la bocca con le mani potresti contaminare oggetti o persone con cui vieni a contatto.

#FraregConTe  
info@frareg.com





## Covid 19 I Dieci Comportamenti



Allo stato attuale non ci sono evidenze scientifiche che l'uso dei farmaci antivirali prevenga l'infezione da nuovo coronavirus (SARS-CoV-2). Gli antibiotici non funzionano contro i virus, ma solo contro i batteri. Il SARS-CoV-2 è, per l'appunto, un virus e quindi gli antibiotici non vengono utilizzati come mezzo di prevenzione o trattamento, a meno che non subentrino co-infezioni batteriche.

#FraregConTe  
info@frareg.com





## Covid 19 I Dieci Comportamenti



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.  
Il tuo medico e il tuo farmacista sapranno consigliarti.

#FraregConTe  
info@frareg.com





## Covid 19 I Dieci Comportamenti



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).

#FraregConTe  
info@frareg.com





## Covid 19 I Dieci Comportamenti



L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato che le persone che ricevono pacchi dalla Cina non sono a rischio di contrarre il nuovo coronavirus, perché non è in grado di sopravvivere a lungo sulle superfici. A tutt'oggi non abbiamo alcuna evidenza che oggetti, prodotti in Cina o altrove, possano trasmettere il nuovo coronavirus (SARS-CoV-2).

#FraregConTe  
info@frareg.com





## Covid 19 I Dieci Comportamenti



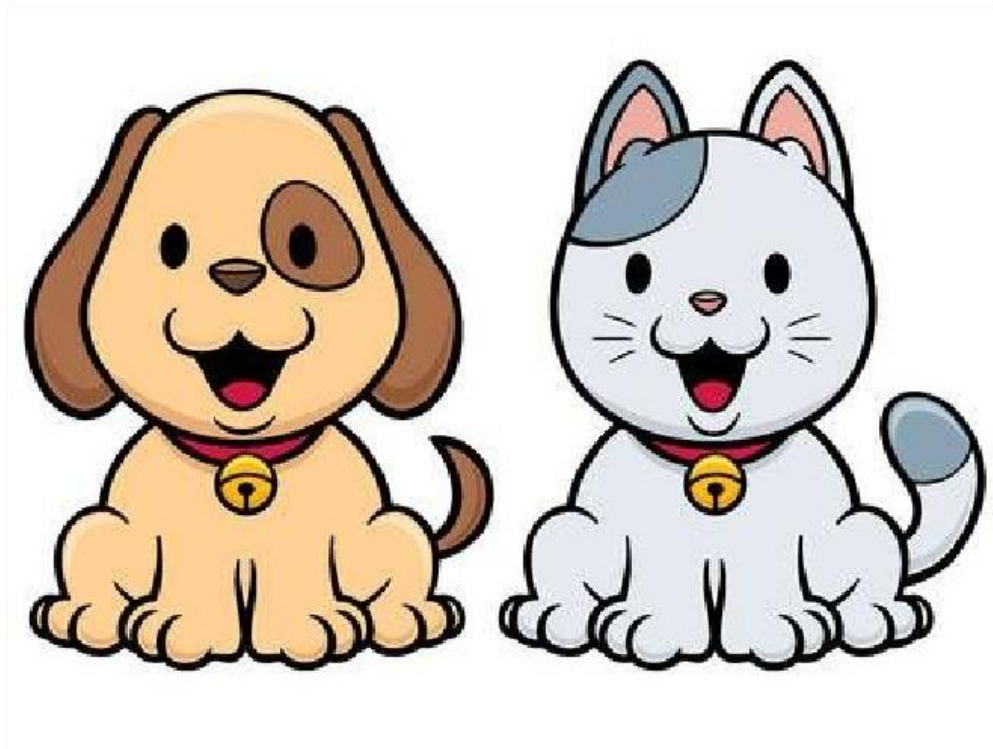
Il periodo di incubazione del nuovo coronavirus è compreso tra 1 e 14 giorni. Se sei tornato da un viaggio in Cina da meno di 14 giorni, o sei stato a contatto con persone tornate dalla Cina da meno di 14 giorni, e ti viene febbre, tosse, difficoltà respiratorie, dolori muscolari, stanchezza chiama il numero verde 1500 del Ministero della Salute per avere informazioni su cosa fare. Indossa una mascherina, se sei a contatto con altre persone, usa fazzoletti usa e getta e lavati bene le mani.

#FraregConTe  
info@frareg.com





## Covid 19 I Dieci Comportamenti



Al momento, non ci sono prove che animali da compagnia come cani e gatti possano essere infettati dal virus. Tuttavia, è sempre bene lavarsi le mani con acqua e sapone dopo il contatto con gli animali da compagnia.

#FraregConTe  
info@frareg.com





## Covid 19 I Dieci Comportamenti

# THE ANTIDOTE



#FraregConTe  
info@frareg.com



Informativa ai dipendenti Covid-19  
Strumenti per la gestione dell'emergenza  
*La nostra esperienza di questi giorni condivisa*  
info@frareg.com



ANCHE IN  
**FRAREG**

COME IN ITALIA, CE LA FAREMO, INSIEME!

*#CeLaFaremoInsieme*



Da questa emergenza  
ne usciremo più forti di prima

**#ANDRATUTTOBENE**

**#FraregConTe**

[info@frareg.com](mailto:info@frareg.com)

