



Siracusa
sede *provinciale*

Confederazione Nazionale *dell'Artigianato e della Piccola e Media Impresa*
Associazione Territoriale di SIRACUSA

COVID-19
Misure di sicurezza base
da Accordo Base Stato-Regioni

settore

PALESTRE

16 maggio 2020

Le presenti indicazioni si applicano a enti locali e soggetti pubblici e privati titolari di palestre, comprese le attività fisiche con modalità a corsi (senza contatto fisico interpersonale).

Predisporre una adeguata informazione sulle tutte le misure di prevenzione da adottare.

Redigere un programma delle attività il più possibile pianificato (es. con prenotazione) e regolamentare gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazioni; mantenere l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni.

Potrà essere rilevata la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5 °C.

Organizzare gli spazi negli spogliatoi e docce in modo da assicurare le distanze di almeno 1 metro (ad esempio prevedere postazioni d'uso alternate o separate da apposite barriere), anche regolamentando l'accesso agli stessi.

Regolamentare i flussi, gli spazi di attesa, l'accesso alle diverse aree, il posizionamento di attrezzi e macchine, anche delimitando le zone, al fine di garantire la distanza di sicurezza:

- o almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica,
- o almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).

Dotare l'impianto/struttura di dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani dei frequentatori/clienti/ospiti in punti ben visibili, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani all'ingresso e in uscita.

Dopo l'utilizzo da parte di ogni singolo soggetto, il responsabile della struttura assicura la disinfezione della macchina o degli attrezzi usati.

Gli attrezzi e le macchine che non possono essere disinfettati non devono essere usati.

Garantire la frequente pulizia e disinfezione dell'ambiente, di attrezzi e macchine (anche più volte al giorno ad esempio tra un turno di accesso e l'altro), e

comunque la disinfezione di spogliatoi (compresi armadietti) a fine giornata.

Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.

Utilizzare in palestra apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo.

Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.

Per quanto riguarda il microclima, è fondamentale verificare le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor. Per un idoneo microclima è necessario:

garantire periodicamente l'aerazione naturale nell'arco della giornata in tutti gli ambienti dotati di aperture verso l'esterno, dove sono presenti postazioni di lavoro, personale interno o utenti esterni (comprese le aule di udienza ed i locali openspace), evitando correnti d'aria o freddo/caldo eccessivo durante il ricambio naturale dell'aria;

aumentare la frequenza della manutenzione / sostituzione dei pacchi filtranti dell'aria in ingresso
(eventualmente anche adottando pacchi filtranti più efficienti);

in relazione al punto esterno di espulsione dell'aria, assicurarsi che permangano condizioni impiantistiche tali da non determinare l'insorgere di inconvenienti igienico sanitari nella distanza fra i punti di espulsione ed i punti di aspirazione;

attivare l'ingresso e l'estrazione dell'aria almeno un'ora prima e fino ad una dopo l'accesso da parte del pubblico;

nel caso di locali di servizio privi di finestre quali archivi, spogliatoi, servizi igienici, ecc., ma dotati di ventilatori/estrattori meccanici, questi devono essere mantenuti in funzione almeno per l'intero orario di lavoro;

per quanto riguarda gli ambienti di collegamento fra i vari locali dell'edificio (ad esempio corridoi, zone di transito o attesa), normalmente dotati di minore

ventilazione o privi di ventilazione dedicata, andrà posta particolare attenzione al fine di evitare lo stazionamento e l'assembramento di persone, adottando misure organizzative affinché gli stessi ambienti siano impegnati solo per il transito o pause di breve durata;

negli edifici dotati di specifici impianti di ventilazione con apporto di aria esterna, tramite ventilazione meccanica controllata, eliminare totalmente la funzione di ricircolo dell'aria;

Relativamente agli impianti di riscaldamento/raffrescamento che fanno uso di pompe di calore, fancoil, o termoconvettori, qualora non sia possibile garantire la corretta climatizzazione degli ambienti tenendo fermi gli impianti, pulire in base alle indicazioni fornite dal produttore, ad impianto fermo, i filtri dell'aria di ricircolo per mantenere i livelli di filtrazione/rimozione adeguati.

le prese e le griglie di ventilazione devono essere pulite con panni puliti in microfibra inumiditi con acqua e sapone, oppure con alcool etilico al 75%;

evitare di utilizzare e spruzzare prodotti per la pulizia detergenti/disinfettanti spray direttamente sui filtri per non inalare sostanze inquinanti, durante il funzionamento.

Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; si raccomanda di non consentire l'uso promiscuo degli armadietti e di mettere a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.

Misure igienico sanitarie

- a) lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;
- b) evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- c) evitare abbracci e strette di mano;
- d) mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
- e) praticare l'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.



Cartelli informativi misure contenimento contagio Covid-19



ZONA INGRESSO LAVORATORI
ZONA INGRESSO FORNITORI
[ZONE DISTINTE]



DIVIETO DI INGRESSO IN AZIENDA
senza autorizzazione
con sintomi di febbre superiore a 37,5°
se sottoposti a quarantena o risultati positivi al virus



IN CASO DI TEMPERATURA SUPERIORE A 37,5° E SINTOMI QUALI TOSSE O DIFFICOLTA' RESPIRATORIE
contattare il proprio medico e l'autorità sanitaria



LAVARE FREQUENTEMENTE LE MANI
lavare le mani con acqua e sapone per almeno 60 secondi



NON TOCCARSI BOCCA E OCCHI CON LE MANI
prima di averle adeguatamente lavate
EVITARE L'USO PROMISCUO DI BOTTIGLIE E BICCHIERI
EVITARE STRETTE DI MANO, ABBRACCI E BACI



UTILIZZARE FAZZOLETTI MONOUSO PER SOFFIARSI IL NASO
gettarli in appositi cestini
COPRIRSI LA BOCCA SE SI STARNUTISCE O SE SI TOSSISCE



SE POSSIBILE MANTENERE LA DISTANZA DI 1 METRO
preferire meeting a distanza
se presenti sintomi quali influenzali quali febbre, tosse, raffreddore
evita contatti ravvicinati con altre persone



INDOSSARE MASCHERINE E ALTRI DISPOSITIVI (DPI) CONFORMI [MASCHERINE, CUFFIE, CAMICI, OCCHIALI, GUANTI]



ZONA CARICO – SCARICO MERCI FORNITORI



EVITARE IL CONTATTO CON SUPERFICI
del materiale trasportato o di documentazione ricevuta senza
adeguate misure di protezione individuale
EVITARE ASSEMBRANTI NELL'AREA CARICO/SCARICO



IGIENIZZARSI LE MANI
una volta scesi dal mezzo di trasporto



NON AVVICINARSI A MENO DI ALMENO 1 METRO
da persone addette a carso e scarico
NON ESTRARE NEI LOCALI AZIENDALI
utilizzare appositi alloggiamenti per consegna ritiro
documentazione e merci di piccole dimensioni



INDOSSARE MASCHERINE E ALTRI DISPOSITIVI (DPI)
CONFORMI [MASCHERINE,CUFFIE, CAMICI, OCCHIALI,
GUANTI]

ZONA INGRESSO LAVORATORI



EVITARE CONTATTO CON SUPERFICI COMUNI
senza adeguate protezioni individuali



LAVARSI LE MANI
prima e dopo qualsiasi contatto con superfici di utilizzo comune
(es. timbratura,...)
E' utile detergere giornalmente la propria postazione di lavoro



DISTANZA DI ALMENO 1 METRO DA ALTRI LAVORATORI
NON SOSTARE NEI PRESSI DELL'INGRESSO
evitare assembramenti anche dopo aver timbrato



INDOSSARE MASCHERINE E ALTRI DISPOSITIVI (DPI)
CONFORMI [MASCHERINE,CUFFIE, CAMICI, OCCHIALI,
GUANTI]



AREE BREAK – DISTRIBUTORI AUTOMATICI



EVITARE ASSEMBRAMENTI
EVITARE CONTATTI SUPERFICI senza adeguate protezioni individuali



LAVARSI LE MANI prima dell'utilizzo della macchinetta
PRELEVARE LA BEVANDA/CIBO
mantenendo distanza di almeno 1 metro senza sostare,
abbandonare area break appena terminato



Non toccare bocca e occhi con le mani senza averle prima adeguatamente lavate
evitare uso promiscuo di bottiglie, bicchieri,...
evitare strette di mano, baci, abbracci



INDOSSARE MASCHERINE E ALTRI DISPOSITIVI (DPI)
CONFORMI [MASCHERINE, CUFFIE, CAMICI, OCCHIALI,
GUANTI]

USO SPOGLIATOI - DOCCE PER LAVORATORI



EVITARE ASSEMBRAMENTI
EVITARE CONTATO CON SUPERFICI COMUNI
NON TOCCARE BOCCA E OCCHI CON LE MANI



MANTENERE DISTANZA DI ALMENO 1 METRO
ANCHE NELL'USO DELLE PANCHE E DEGLI SPAZI COMUNI
INDIRIZZARE GETTO ACQUA DOCCIA VERSO SUPERICE LATERALE
NON USARE DOCCIA SE GIA' IN UTILIZZO ALTRA DOCCIA A FIANCO



ABBANDONARE AREA APPENA TERMINATO
EVITARE BACI, ABBRACCI E STRETTE DI MANO



INDOSSARE MASCHERINE E ALTRI DISPOSITIVI (DPI)
CONFORMI [MASCHERINE, CUFFIE, CAMICI, OCCHIALI,
GUANTI]

ZONA BAGNI – ZONE LAVAGGIO MANI

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: 40-50 secondi

1 Bagna le mani con l'acqua

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

3 friziona le mani palmo contro palmo

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

5 palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro

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

7 frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa

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

9 Risciacqua le mani con l'acqua

10 asciuga accuratamente con una salvietta monouso

11 usa la salvietta per chiudere il rubinetto

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

WORLD ALLIANCE FOR PATIENT SAFETY WHO acknowledges the Italian Universities of Genoa (IUCG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material. (October 2020, revision 1)

World Health Organization

TUTTE LE ZONE

ALCUNE SEMPLICI RACCOMANDAZIONI PER CONTENERE IL CONTAGIO DA CORONAVIRUS

- LAVATI SPESSE LE MANI CON ACQUA E SAPONE O USA UN GEL A BASE ALCOLICA
- EVITA CONTATTI RAVVICINATI MANTENENDO LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO
- NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI
- EVITA LUOGHI AFFOLLATI
- EVITA LE STRETTE DI MANO E GLI ABBRACCI FINO A QUANDO QUESTA EMERGENZA SARÀ FINITA
- COPRI BOCCA E NASO CON FAZZOLETTI MONOUSO QUANDO STARNUTISCI O TOSSISCI. ALTRIMENTI USA LA PIEGA DEL GOMITO

SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA, NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA, LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI