

## RACCOMANDAZIONI DI CARATTERE PREVENTIVO PER LIMITARE LA DIFFUSIONE DEL COVID-19 TRA DIPENDENTI E STUDENTI DELL'UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI BRESCIA

**... RICORDARE ALCUNE SEMPLICI REGOLE, PERCHE' IL VIRUS NON CI SORPRENDA NUOVAMENTE...**

### **1. MISURE ANTI-CONTAGIO GENERALI DA SEGUIRE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI, IN PARTICOLARE SUL LUOGO DI LAVORO O DI STUDIO**

- Mantenere attiva la profilassi vaccinale secondo indicazioni ministeriali;
- Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone o in assenza con soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani:
  - se si usa il **sapone** è importante frizionare le mani per almeno **40-60 secondi**.
  - se il sapone non è disponibile usare una **soluzione idroalcolica** per almeno **20-30 secondi**.

I prodotti reperibili in commercio per la disinfezione delle mani in assenza di acqua e sapone (presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione microbica) vanno usati a mani asciutte, altrimenti non sono efficaci.

- Limitare la permanenza in luoghi affollati, ambienti chiusi con scarsa ventilazione e distanza ravvicinata;
- Garantire la ventilazione degli ambienti chiusi;
- Tossire/starnutire nella piega del gomito, per non contaminare le mani, con cui successivamente si possono contaminare oggetti e superfici, toccando ad esempio il cellulare, la maniglia di una porta, etc.
- Utilizzare fazzoletti monouso per soffiare il naso, evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie. Smaltire il fazzoletto in modo appropriato e procedere all'igiene delle mani e di smaltirli nei rifiuti e lavarsi le mani subito dopo l'uso;
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva.

### **2. MISURE ANTI-CONTAGIO SPECIFICHE NEI SOGGETTI POSITIVI AL TAMPONE MOLECOLARE O ANTIGENICO PER SARS-COV-2**

- non è previsto al momento l'isolamento obbligatorio.

Si raccomanda, in ogni caso, di osservare le precauzioni di seguito riportate:

- Contattare il proprio medico curante, in particolare in presenza di sintomi suggestivi di COVID-19 (febbre, mal di gola, spossatezza, tosse...) e/o di patologie croniche con o senza immunodepressione;
- Se si è sintomatici, rimanere a casa in malattia fino al termine dei sintomi;
- Informare le persone con cui si è stati in contatto nei giorni immediatamente precedenti alla diagnosi, in particolare se gravide, anziane, fragili o immunodepresse;

- Se si entra in contatto con altre persone,
  - Indossare il dispositivo di protezione delle vie respiratorie (mascherina chirurgica o preferibilmente FFP2);
  - Applicare la corretta igiene delle mani;
  - Evitare ambienti affollati;
  - Mantenere la distanza interpersonale di almeno due metri;
  - Evitare il contatto con persone fragili, immunodepresse, donne in gravidanza, ed evitare di frequentare ospedali o RSA.

### **3. MISURE ANTI-CONTAGIO SPECIFICHE NEI SOGGETTI A STRETTO CONTATTO CON CASI POSITIVI**

- non è prevista al momento alcuna misura restrittiva.

Si raccomanda, in ogni caso, di osservare le precauzioni di seguito riportate:

- Porre attenzione all'eventuale comparsa di sintomi suggestivi di Covid-19 (febbre, mal di gola, spossatezza, tosse...) nei giorni immediatamente successivi al contatto e se si manifestano sintomi suggestivi di Covid-19 è raccomandata l'esecuzione di un test diagnostico;
- Nel corso degli stessi giorni è opportuno aderire in maniera responsabile alle regole anti-contagio generali e specifiche, in particolare nei confronti di persone fragili, immunodepresse, gravide.

### **4. MISURE ANTI-CONTAGIO SPECIFICHE NEI SOGGETTI PORTATORI DI PATOLOGIE O CHE ASSUMONO FARMACI CHE COMPROMETTONO IL SISTEMA IMMUNITARIO**

- Mantenere attiva la profilassi vaccinale secondo indicazioni ministeriali;
- Indossare la mascherina nei luoghi pubblici;
- Mantenere la distanza di sicurezza interpersonale;
- Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone o in assenza con soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani.
- Evitare luoghi affollati, ambienti chiusi con scarsa ventilazione e distanza ravvicinata.
- Garantire la ventilazione degli ambienti chiusi;
- Evitare abbracci e strette di mano;
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva.