



ISTITUTO NAZIONALE DI GEOFISICA E VULCANOLOGIA



Ad uso del personale INGV

Ai sensi dell'Art.36 del D.Lgs.81/08 e s.m.i.
D.P.C.M. 17 maggio 2020 - Protocollo 24 aprile 2020

A cura del RSPP INGV

Si ringraziano i colleghi M. Ascani, A. Marsili, V. Pessina



L'INGV, attraverso le modalità più idonee ed efficaci, informa tutti i lavoratori, e chiunque entri nelle sue sedi, sulle disposizioni delle Autorità, consegnando e/o affiggendo depliant informativi all'ingresso e nei luoghi maggiormente visibili dei locali

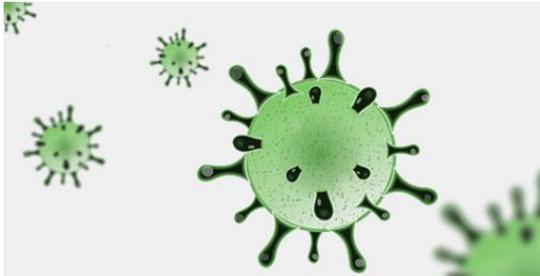
Opuscolo Informativo per la protezione da Covid-19, a cura del SPP INGV

A seguito dell'adozione in Italia da parte del Ministero della Salute delle misure specifiche per limitare la diffusione del contagio da SARS-CoV-2, l'INGV prevede l'adozione degli accorgimenti necessari che devono essere adottati per eliminare, o ridurre, potenziali fonti di rischio e ottenere condizioni di lavoro tali da tutelare la salute e la sicurezza nei luoghi di lavoro.

NUMERI UTILI
Ministero della Salute: attivato il numero di pubblica utilità 1500.
Consultare i Link di riferimento per gli opportuni aggiornamenti:
<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
<http://www.protezionecivile.gov.it/attivita-rischi/rischio-sanitario/emergenze/coronavirus>
<https://www.iss.it/?p=5108>

Cos'è il COVID-19 o “nuovo coronavirus” e come si trasmette

Covid-19 è la malattia provocata dal virus SAR-CoV-2, oggi anche detto, più semplicemente “coronavirus”.



Il **coronavirus** si trasmette attraverso piccolissime goccioline di saliva che si diffondono nell'aria quando parliamo, starnutiamo, tossiamo. Ci si infetta quando le goccioline di saliva che contengono il virus vengono a contatto con le mucose di bocca, naso e occhi (per questo è importante mantenere la distanza di almeno un metro).

Le goccioline di saliva di una persona infetta possono anche finire sulle mani, sulle superfici e sugli oggetti vicini. Anche in questo modo si può trasmettere il virus (**per questo è importante lavarsi spesso le mani**).



Quali sono i sintomi del coronavirus

La malattia può colpire le persone in modo diverso; a volte una persona contagiata non mostra nessun sintomo. Altre volte, i sintomi sono simili al raffreddore o all'influenza:

- febbre
- dolori muscolari
- congestione nasale
- mal di gola
- tosse
- difficoltà a respirare
- infiammazione degli occhi
- diarrea
- mal di testa
- perdita dell'olfatto
- perdita del gusto

In alcuni casi l'infezione può provocare gravi polmoniti, che possono anche portare alla morte. Questo avviene più spesso nelle persone con problemi di salute e negli anziani.

Se presenti sintomi come quelli descritti, le raccomandazioni del Ministero della Salute prevedono per INGV e il lavoratore:

- *L'obbligo di restare a casa con febbre oltre 37.5°C. In presenza di febbre (oltre i 37.5°C) o altri sintomi influenzali vi è l'obbligo di rimanere al proprio domicilio e di chiamare il proprio medico di famiglia e l'autorità sanitaria.*
- *L'accettazione di non poter entrare o permanere in azienda, e di doverlo dichiarare tempestivamente laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo: sintomi di influenza, temperatura, provenienza da zone a rischio o contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti, etc.*
- *L'impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e del datore di lavoro nel fare accesso in azienda. In particolare: mantenere la distanza di sicurezza, osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene.*
- *L'impegno a informare tempestivamente e responsabilmente il datore di lavoro della presenza di qualsiasi sintomo influenzale durante l'espletamento della prestazione lavorativa, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti.*



PROTEZIONE DAL CONTAGIO NEI LUOGHI DI LAVORO

LE NOSTRE MISURE DI SICUREZZA PER IL CONTRASTO AL COVID-19



MODALITÀ DI INGRESSO ALL'INTERNO DELLE SEDI INGV

Mantieniti informato sulla diffusione dell'epidemia, sui siti ufficiali del Ministero della Salute e dell'ISS e adotta le misure di protezione personale.

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°C, 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 eventuali infermerie di sede, ma dovranno contattare nel più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire le sue indicazioni.

In caso ipotetico di rifiuto a sottoporsi alla rilevazione della temperatura, o qualora non sia organizzativamente possibile procedere alla sua verifica, l'ingresso in INGV sarà subordinato alla

sottoscrizione di un modulo di autodichiarazione nel quale il soggetto attesti di aver provveduto autonomamente a domicilio alla misurazione e di aver rilevato una temperatura corporea non superiore a 37,5°C.

In caso ipotetico di rifiuto alla misurazione, e/o alla sottoscrizione della autocertificazione, non sarà consentito l'accesso all'interno delle aree di pertinenza INGV.



Il personale, e chiunque intenda fare ingresso in INGV, non può accedere se negli ultimi 14 giorni ha avuto contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19 o provenga da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS.

Al fine di ridurre le possibilità di contatto con il personale, l'accesso di **fornitori esterni** deve essere regolato attraverso l'individuazione di procedure di ingresso, transito e uscita, mediante modalità, percorsi e tempistiche predefinite.

Anche l'accesso ai **visitatori** deve essere limitato: qualora fosse necessario l'ingresso di visitatori esterni (impresa di pulizie, manutenzione, etc.), gli stessi dovranno sottostare a tutte le regole previste.

Opuscolo Informativo per la protezione da Covid-19, a cura del SPP INGV

PRECAUZIONI IGIENICHE PERSONALI

L'igiene personale eseguita correttamente è decisiva per la riduzione della diffusione del virus. In tutti i locali igienici viene esposto un depliant (o un poster) contenente le indicazioni da seguire per una corretta pulizia ed igienizzazione delle mani, nel presupposto che un utilizzo frequente di acqua e sapone, laddove possibile, esclude di per sé la necessità di ricorrere a gel igienizzanti.

Nei luoghi distanti dai servizi igienici e in generale laddove non sia possibile lavarsi le mani con acqua e sapone, saranno comunque collocati e mantenuti costantemente riforniti e puliti distributori di gel alcolico.

È obbligatorio che le persone presenti in INGV adottino tutte le precauzioni igieniche, in particolare per le mani e di contenimento dell'aerosol. L'INGV mette a disposizione idonei mezzi detergenti per le mani. E' raccomandata la frequente pulizia delle mani con acqua e sapone o gel sanificanti.



PULIZIA E SANIFICAZIONE IN INGV

Il distanziamento interpersonale e le regole igieniche possono contenere il contagio. L'INGV assicura la pulizia e la sanificazione periodica dei locali, degli ambienti, delle postazioni di lavoro e delle aree comuni e di svago.



DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

Qualora il lavoro imponga di lavorare a distanza interpersonale minore di un metro, compresi quelli di compresenza a bordo di uno stesso mezzo di trasporto, o in occasione di attività esterna in campagna (stazioni di monitoraggio, rilievi sul terreno, ecc.) e non siano possibili altre soluzioni organizzative è comunque necessario l'uso delle mascherine, e altri dispositivi di protezione (guanti, occhiali/visiere, tute/cuffie e camici, ecc.), conformi alle disposizioni delle autorità scientifiche e sanitarie.

In caso di lavoro sistematico a distanza inferiore ad un metro, l'INGV, con il supporto del Medico competente, individuerà le ipotesi in cui sia necessaria la fornitura di ulteriori dispositivi.



GESTIONE SPAZI COMUNI

L'INGV, valutato il proprio assetto organizzativo, al fine di ridurre il flusso di spostamenti all'interno dei luoghi di lavoro ed in particolare di contingentare e razionalizzare quelli da/per/all'interno degli spazi comuni, eliminando le occasioni di compresenza che non consentano l'osservanza della distanza interpersonale di almeno un metro, **definisce le seguenti procedure di ingresso, permanenza ed uscita:**

CORRIDOI E INGRESSI divieto assoluto di sosta – uso mascherina

SALE RIUNIONI/MEETING inibizione/definizione posti a sedere – uso mascherina – presenza di distributore gel sanificante

MENSA/REFETTORI inibizione/definizione posti a sedere – uso mascherina fino a poco prima della consumazione – presenza all'ingresso di distributore gel sanificante - distanziamento

SPOGLIATOI divieto di sosta prolungata – uso mascherina - presenza all'ingresso di distributore gel sanificante - distanziamento

SERVIZI IGIENICI divieto di sosta prolungata – uso mascherina - presenza all'ingresso di distributore gel sanificante - distanziamento

AREE BREAK/AREE FUMO divieto di sosta prolungata – uso mascherina - presenza di distributore gel sanificante - distanziamento.

AREE STAMPA/FOTOCOPIE divieto di sosta prolungata – uso mascherina - presenza di distributore gel sanificante – guanti - distanziamento.

LABORATORI definizione postazione/turnazione – uso mascherina – presenza all'ingresso di distributore gel sanificante - distanziamento

L'accesso agli spazi comuni, comprese le mense INGV, le aree fumatori e gli spogliatoi è contingentato, con la previsione di una ventilazione continua dei locali, di un tempo ridotto di sosta all'interno di tali spazi e con il mantenimento della distanza di sicurezza di 1 metro tra le persone che li occupano.

E' garantita la sanificazione periodica e la pulizia giornaliera, con appositi detergenti dei locali mensa/refettori, delle tastiere dei distributori di bevande e snack, pulsantiere ascensori, man correnti e similari.



Opuscolo Informativo per la protezione da Covid-19, a cura del SPP INGV

GESTIONE ENTRATA E USCITA DEL PERSONALE

Si favoriscono orari di ingresso/uscita scaglionati in modo da evitare il più possibile contatti nelle zone comuni (ingressi, corridoi, sala mensa/ristoro), modificando la fascia di compresenza del personale amministrativo e tecnico. Sono previste, ove possibile, porta di entrata e una porta di uscita da questi locali ed è garantita la presenza di detergenti segnalati da apposite indicazioni.

Nelle sedi ove non è possibile il doppio ingresso/uscita, il personale si manterrà a debita distanza, favorendo, dando la precedenza, a chi sta uscendo dai locali.



SPOSTAMENTI INTERNI, RIUNIONI, EVENTI INTERNI E FORMAZIONE

Gli spostamenti all'interno del sito INGV devono essere limitati al minimo indispensabile e nel rispetto delle indicazioni. L'INGV si impegna a favorire il massimo ricorso alle riunioni a distanza, secondo le consuete modalità, già utilizzate in diverse occasioni.

Non sono consentite le riunioni in presenza, se non preventivamente autorizzate dalla Direzione Generale, e in subordine dai Direttori di Sezione, e laddove le stesse fossero connotate dal carattere della necessità, urgenza ed indifferibilità, nell'impossibilità di collegamento a distanza, e dovranno essere contingentate sia nel numero dei partecipanti, sia nella durata, e comunque, dovranno essere garantiti il distanziamento interpersonale e un'adeguata pulizia/areazione dei locali.

Sono sospesi e annullati tutti gli eventi interni e ogni attività di formazione in modalità in aula, anche obbligatoria, anche se già organizzati; è comunque possibile, qualora l'organizzazione INGV e/o la normativa vigente lo permetta, effettuare la formazione a distanza, anche per i lavoratori in smart working.

COMPORAMENTI PER L'USO DELL'AUTOMOBILE

- Dopo aver guidato e essere stati dentro un autoveicolo, lavarsi sempre correttamente le mani e non toccarsi mai gli occhi, il naso e la bocca
- L'utilizzo delle mascherine può risultare utile anche se si viaggia da soli, ma è obbligatorio se si è insieme a persone che non convivono nella stessa abitazione o che hanno sintomi respiratori

Opuscolo Informativo per la protezione da Covid-19, a cura del SPP INGV

- All'interno dell'auto si può viaggiare al massimo in due persone, mantenendo la distanza di sicurezza (il passeggero deve sedersi sul sedile posteriore destro) e, se possibile, tenendo aperto il finestrino.

SE UTILIZZI UN'AUTO IN CAR SHARING...

- Se si ha a disposizione un panno a microfibra e un preparato a base di alcol, pulire tutte le superfici che possono essere state toccate da altre persone: volante, leva del cambio, freno a mano, bocchette dell'aria, cinture di sicurezza, indicatori di direzione, interruttori per tergicristalli e luci, specchietto retrovisore interno, leva per regolare lo specchietto retrovisore esterno, chiavi, maniglie
- Si possono utilizzare i guanti, avendo però cura di non toccarsi gli occhi, il naso e la bocca, di sfilarli al rovescio e di smaltirli nell'indifferenziata. L'uso dei guanti non sostituisce mai la corretta igiene delle mani.

PULIZIA E SANIFICAZIONE DELLE AUTO

- Pulire le superfici interne dell'auto con un panno in microfibra e preparati a base di alcol. L'uso di candeggina e amuchina non è consigliato perché l'ipoclorito di sodio presente potrebbe avere un'azione aggressiva su pelle e plastica;
- Controllare i filtri dell'aria condizionata. Per una pulizia in profondità, togliere anche il filtro dell'aria, e sanificare le bocchette e i tubi che mettono in circolo l'aria stessa;
- Usare l'aspirapolvere sulla tappezzeria, oppure se si sceglie di lavarla, farlo con gli appositi prodotti detergenti, prestando particolare attenzione ai tappetini dell'auto che, se usurati, possono essere sostituiti.



CASO SINTOMATICO IN INGV

□ Nel caso in cui una persona presente in INGV sviluppi febbre e sintomi di infezione respiratoria come la tosse, lo deve dichiarare immediatamente all'ufficio del personale e si dovrà procedere al suo isolamento e a quello degli altri presenti dai locali.

L'INGV deve avvertire immediatamente le autorità sanitarie competenti e i numeri di emergenza per il Covid-19 forniti dalla Regione o dal Ministero della Salute. L'INGV inoltre deve collaborare per la definizione degli eventuali "contatti stretti".

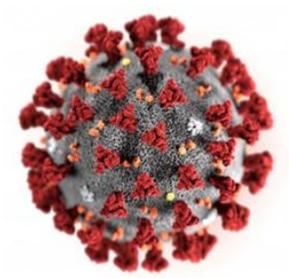
Covid-19: costruire la resilienza individuale e gestire lo stress nella fase di emergenza.

Esperti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità hanno confermato che "è *normale sentirsi tristi, stressati, confusi, spaventati e arrabbiati*" e hanno pubblicato un breve decalogo di azioni individuali per promuovere la resilienza individuale.

La **resilienza** è definita come la capacità degli individui di riuscire ad affrontare gli eventi stressanti/traumatici, riorganizzando al contempo in maniera positiva la propria vita dinanzi alle difficoltà.

Si tratta, quindi, della capacità individuale di adattamento alle avversità, capacità che consente un miglior controllo dei propri impulsi, la regolazione delle emozioni e una migliore flessibilità cognitiva in relazione alla domanda contestuale.

Opuscolo Informativo per la protezione da Covid-19, a cura del SPP INGV



La resilienza si basa pertanto su quella che potremmo definire *robustezza psicologica* (hardiness), caratterizzata secondo Cantoni (2014) da tre elementi fondamentali:

- **Impegno**, ovvero la tendenza a lasciarsi coinvolgere e a definire obiettivi significativi facilitando una visione positiva di ciò che si affronta (permette quindi di mantenere l'ottimismo e l'autostima),
- **Locus of control interno**, ovvero un atteggiamento mentale grazie al quale la presa di decisioni, le proprie azioni ed i risultati che ne derivano vengono riferiti al sé e non attribuiti all'esterno (permette quindi di non sentirsi in balia delle situazioni);
- **Gusto per le sfide**, ossia la predisposizione ad accettare i cambiamenti non vivendoli come problematici ma come incentivi ed opportunità di crescita.

Conoscere le componenti neurobiologiche e psicologiche costitutive la resilienza permette di individuare migliori approcci alla prevenzione e al trattamento dei disturbi legati allo stress.

Soprattutto permette a ciascuno di noi di garantirsi la “tenuta psicologica” e costruirsi “un profilo psicologico resiliente allo stress”.



È sugli elementi fin qui esposti che si ritiene, pertanto, opportuno proporre un elenco ragionato di azioni che possono favorire la resilienza individuale per far fronte alla quarantena e all'isolamento:

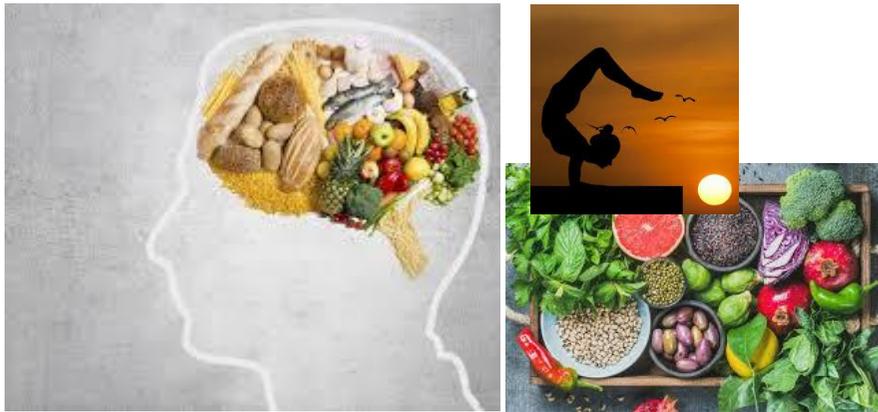
- **Informati correttamente ma non inseguire le notizie sulla pandemia a tutti i costi.** Distratti ogni tanto: un eccesso di notizie negative, mal gestite ed in assenza di contraddittorio ingenera ansia, paura e distress.
- **Vieni a patti con l'assenza di certezze e soluzioni definitive immediate:** non tollerare l'incertezza è un elemento comune ad ansia, depressione, disturbo ossessivo compulsivo. Allenarsi alla frustrazione del non sapere, del “salto nel buio” permette di affrontare in modo più efficace tutti quei pensieri e quelle emozioni che ci distruggono dentro, che creano un malessere interno. Questo permetterà inoltre di procrastinare la ricerca di aggiornamenti continui e nuove informazioni sullo stato della pandemia.



- **Affronta il paradosso dell'ansia:** l'ansia aumenta proporzionalmente a quanto si cerca di liberarsene. O come diceva Carl Jung: "Quello a cui ti opponi, resiste". Lascia che i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti e le tue sensazioni talvolta ti investano. Paradossalmente, questo porterà a una minore ansia nel tempo.

- **Non cadere nel tranello dell'ansia esistenziale.** Le minacce alla salute scatenano la paura che sta alla base di tutte le paure: la paura della morte. Di fronte ad eventi come la pandemia in atto, rischi di essere consumato/a dall'ansia a causa di un'attenzione ossessiva nei confronti di qualsiasi segno possibile di malattia.
- **Affronta le tue paure e condividile:** nascondersi dalla paura peggiora le cose.
- **Non negare il momento di difficoltà, guarda chiaramente il mondo ma credi nelle tue capacità.**
- **Dai prova di dirittura morale:** onestà e rettitudine contribuiscono alla stima di sé, al benessere psicologico, ad una società più integra e giusta.
- **Sentiti responsabile:** medici ed infermieri, operatori socio-sanitari, Forze dell'Ordine, Esercito sono sul campo H24 ma tutti noi possiamo contribuire al contenimento e alla risoluzione di questa emergenza. Segui pertanto scrupolosamente le direttive da parte degli organi competenti.
- **Mantieni i contatti, dai e ricevi supporto sociale:** le relazioni sociali e il prodigarsi per gli altri sono fondamentali elementi di promozione della salute mentale.
- **Prendi esempio:** osserva modelli di comportamento positivo, comprendine i punti di forza e mettili in atto.
- **Tieni in vita la tua spiritualità, pratica la meditazione, contempla il bello ed il buono intorno a te.**

- **Mantieni l'igiene ed il decoro personale, stabilisci una routine quotidiana.**
- **Alimentati in modo sano e pratica attività fisica:** una nutrizione corretta fortifica le difese immunitarie e il funzionamento dei sistemi d'organo; l'esercizio fisico adatta il tuo corpo allo stress e ha una importante azione antidepressiva.



- **Potenzia le tue abilità cognitive.** Sii curioso/a, dedicati alla lettura, allo studio, porta avanti i tuoi hobbies e cercane di nuovi, dedicati a quelle attività che rimandi da sempre per mancanza di tempo: stimola le funzioni cognitive ed un "cervello allenato" ti fornirà soluzioni quando ne hai più bisogno.
- Esistono diversi modi per far fronte alle situazioni: sii determinato e prudente ma **non dimenticare di ridere**. È scientificamente dimostrato che la risata migliora il sistema immunitario, riduce lo stress ed il rischio di malattie cardiovascolari, riduce la pressione sanguigna, migliora l'afflusso di ossigeno e la capacità

polmonare, ha effetto antidepressivo e antidolorifico naturale. Ma soprattutto ci lega agli altri ed è contagiosa (dà sollievo a noi e a chi ci circonda)

- **Dai un significato alle giornate e ripercorri quanto di positivo vi è stato** (non importa se tanto o poco): questo contribuisce al benessere psicologico.
- **Cerca un aiuto professionale se ne hai bisogno.** Persone particolarmente vulnerabili, potrebbero non sopportare le misure di contenimento e isolamento. Di conseguenza, potrebbero sperimentare ansia, panico, depressione e ritiro sociale in misura tale da renderle disfunzionali nel quotidiano, incapaci di gestire la situazione, prendersi cura di sé e degli altri. Se questo è il tuo caso, ti preghiamo di chiedere aiuto al tuo medico o ad un professionista della salute mentale.

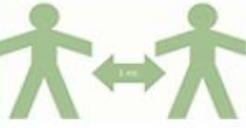
Dare seguito a queste strategie può fare molto per aumentare il benessere psicologico, promuovere la resilienza e la salute individuale. In definitiva, possono consentire di superare in modo efficace la crisi che stiamo affrontando



<http://www.reportdifesa.it/covid-19-costruire-la-resilienza-individuale-ai-tempi-delle-politiche-contenimento/>

Opuscolo Informativo per la protezione da Covid-19, a cura del SPP INGV

RIEPILOGO

			
Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone oppure disinfettarle con gel/soluzione idroalcolica	Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute	Evitare abbracci e strette di mano	Mantenere la distanza interpersonale di almeno 1 metro, ancor meglio se superiore a 1 metro
			
Starnutire e tossire in un fazzoletto usa e getta evitando il contatto con le secrezioni respiratorie	Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani	Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce	Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri e accedere ai distributori di bevande e cibo uno solo alla volta
			RECAPITI TELEFONICI 1500 per informazioni generali (nazionale) 112 o 118 in caso di sintomi persistenti
Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico	Sgomberare le superfici di lavoro per permetterne la disinfezione a base di cloro o alcool da parte della ditta del servizio di pulizia	Utilizzare la mascherina e i kit di emergenza solo come indicato dal proprio responsabile	
			37.5°
Annulare le riunioni salvo casi di stretta necessità oppure effettuarle tramite sistemi di comunicazione in remoto	Effettua il trasporto adottando i necessari accorgimenti	Limitare al minimo indispensabile gli spostamenti all'interno del sito aziendale	Rispettare l'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre oltre i 37.5° o altri sintomi influenzali

#COVID19

VIAGGI IN SICUREZZA

I CONSIGLI PER I VIAGGIATORI

		
SALUTE Non usare il trasporto pubblico se hai sintomi di infezioni respiratorie acute (febbre, tosse, raffreddore)	BIGLIETTI Acquista, ove possibile, i biglietti in formato elettronico on line o tramite app	SEGNALETICA Segui la segnaletica e i percorsi indicati nelle stazioni o alle fermate
		
DISTANZA Mantieni sempre la distanza di almeno un metro durante tutte le fasi del viaggio	SPOSTAMENTI Utilizza le porte di accesso ai mezzi indicate per la salita e la discesa	POSTI Siediti solo nei posti consentiti mantenendo il distanziamento dagli altri occupanti
		
CONDUCENTE Evita di avvicinarti o di chiedere informazioni al conducente	MANI Durante il viaggio indossa guanti monouso e fai attenzione a non toccarti il viso	MASCHERINE Indossa una mascherina per la protezione del naso e della bocca

#RESTIAMOADISTANZA


Ministero della Salute

www.salute.gov.it/nuovocoronavirus