

Raccomandazioni ai lavoratori sui comportamenti da adottare per limitare il rischio di infezione da COVID 19 (Coronavirus)

I suggerimenti che vengono diffusi continuamente dagli organi istituzionali ai cittadini tramite i vari mezzi di informazione fanno riferimento a principi generali di comportamento definiti da strutture nazionali ed internazionali (Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Organizzazione Mondiale della Sanità, ecc.). Tuttavia si ritiene comunque utile aggiungere qualche nota informativa per far comprendere meglio i motivi per cui vengono raccomandati determinati comportamenti, affinché ogni individuo (ogni lavoratore in questo caso) sia indotto a metterli in atto.

Un virus, essendo una struttura di dimensioni microscopiche, non è visibile ad occhio nudo. Proprio questa caratteristica lo aiuta a diffondersi da individuo ad individuo attraverso le goccioline di saliva che fuoriescono dall'apparato respiratorio di una persona infetta per raggiungere l'apparato respiratorio di altre persone. Le suddette goccioline di saliva vengono emesse soprattutto attraverso tosse e starnuti, ma anche parlando. Da qui la necessità di restare ad una certa distanza (almeno 1 metro) dagli altri e di evitare comunque gli ambienti troppo affollati.

Va da sé che chi è affetto da tosse e starnuti non può riuscire a bloccare quelle normali reazioni del corpo, però dovrebbe evitare di metterle in atto in vicinanza di altre persone, sia perché da un punto di vista sintomatologico non è possibile fare una distinzione certa tra sindrome influenzale ed infezione da coronavirus sia perché è comunque buona norma evitare di trasmettere agli altri anche il virus dell'influenza, soprattutto in un periodo di emergenza come questo.

Alla raccomandazione di tossire e starnutire tenendosi ad una certa distanza dalle altre persone, si aggiunge quella di farlo utilizzando un fazzoletto di carta monouso oppure, in mancanza di quello, indirizzando le goccioline di saliva nella piega interna di un gomito per trattenerle lì, evitando la loro diffusione nell'aria.

Poiché però molti individui, nel caso di tosse e starnuti, tendono istintivamente a coprirsi il viso con le mani, quest'ultime vengono contaminate dai microrganismi eventualmente presenti nell'aria espulsa. E possono venire contaminate anche se la persona infetta, pur non tossendo o starnutendo, si tocca il viso con le mani. Da qui l'importanza fondamentale di un'accurata igiene delle stesse attraverso frequenti operazioni di lavaggio con acqua e sapone (per almeno 20-40 secondi) oppure attraverso l'utilizzo di adeguate sostanze disinfettanti con contenuto di alcol almeno al 60-70%, come raccomandato anche dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità. Per asciugarsi le mani bisogna utilizzare del materiale cartaceo monouso (salviettine, ecc.), evitando asciugamani ed altri supporti di stoffa se il loro utilizzo è di tipo promiscuo (soggetti diversi che utilizzano lo stesso asciugamano).

L'igiene delle mani non riguarda soltanto le persone che presentano disturbi di tipo influenzale (tosse, starnuti, ecc.), ma tutti, perché mettendo a contatto le proprie mani con quelle degli individui infetti oppure con eventuali superfici recentemente contaminate e toccandosi successivamente il viso con le mani, si possono potenzialmente trasferire dei microbi sull'ingresso delle proprie vie aeree o sugli occhi, con rischio di contagio.

Quindi alla raccomandazione di curare molto l'igiene della mani si somma quella di provare a modificare in questo periodo le proprie abitudini, rispettando la citata distanza minima di sicurezza dagli altri, evitando abbracci e strette di mano con altre persone ed evitando di toccarsi il viso con le mani, soprattutto se queste non sono state preventivamente lavate e/o disinfettate.

Poiché il coronavirus penetra nel corpo attraverso le goccioline di saliva che riescono a raggiungere la faccia di una persona (naso, bocca, occhi), è fondamentale l'utilizzo delle mascherine che coprono l'ingresso delle vie respiratorie, ricordando che per indossare una mascherina è necessario, dopo aver lavato le mani, agire soltanto sugli elastici o sulle fettucce, evitando quindi di toccare la sua parte esterna ed interna. La mascherina deve coprire sia la bocca che il naso, altrimenti è inutile portarla. Dopo aver tolto la mascherina è necessario lavarsi le mani.

E' importante anche l'utilizzo dei guanti, ricordando che chi indossa dei guanti protettivi non deve comunque toccarsi il viso. Prima di indossare i guanti è necessario lavare e/o disinfettare le mani. Quando poi si decide di toglierli, bisogna afferrarli dal bordo libero posizionato a livello del polso e capovolgerli completamente, affinché la loro parte esterna non venga a contatto con le mani rischiando di contaminarle e rendendo quindi inefficace l'utilizzo di quei dispositivi di protezione. Dopo la rimozione dei guanti è necessario lavarsi le mani.

Inoltre, chi sospetta di essere un potenziale contagiato dovrà adottare i seguenti comportamenti, come da indicazioni del Ministero della Salute:

- contattare il proprio medico curante (il "medico di famiglia") in presenza di febbre oltre i 37,5° e/o di altri sintomi influenzali (tosse, difficoltà respiratoria, ecc.), affinché il medico di base possa valutare la necessità di astensione dal lavoro per il proprio assistito;
- comunicare eventuale contatti diretti o indiretti (tramite cioè conoscenti comuni) con persone positive al virus avuti nei 14 giorni precedenti, prevedendo di restare nel proprio domicilio secondo le disposizioni dell'autorità sanitaria;
- avvisare tempestivamente e responsabilmente il datore di lavoro o il preposto dell'insorgere di qualsiasi sintomo simil-influenzale (febbre, tosse, ecc.) successivamente all'ingresso in azienda durante l'espletamento della prestazione lavorativa, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti;
- rispettare le misure cautelative per accedere in azienda e durante l'orario di lavoro: mantenere la distanza di sicurezza di almeno 1 metro, rispettare il divieto di assembramento, osservare le regole di igiene delle mani, utilizzare adeguati Dispositivi di Protezione Individuale (DPI: mascherine, guanti, ecc.).

Dato che un virus, come già spiegato in precedenza, è un nemico invisibile e dato che attualmente non è disponibile uno specifico vaccino contro il Covid 19, per diminuire il rischio di diffusione non bastano le raccomandazioni degli operatori sanitari o degli organi istituzionali, ma è DETERMINANTE la collaborazione del singolo individuo, che deve metterci tutto l'impegno possibile per adottare determinati modelli comportamentali, anche andando a forzare i suoi abituali comportamenti.

Infatti la velocità con cui un certo virus riesce a diffondersi nella popolazione non dipende semplicemente dal tipo di raccomandazioni ufficiali, che sono sostanzialmente le stesse in tutti gli Stati, ma anche e soprattutto da come si comportano i singoli individui di un certo Stato o Regione o Città o Azienda. Chi si comporta male non mette a rischio soltanto la propria salute, ma anche quella degli altri.