



4. Personal

4.0.1. Dienststelle für Arbeitsschutz

4. Personale

4.0.1. Servizio di prevenzione e protezione

In attesa dell'influenza!

Con l'arrivo dell'umido e del freddo, inizia la stagione dell'influenza.

Virus e batteri hanno diverse modalità per passare da una persona ammalata a una persona sana. Principalmente si diffondono tramite due vie:

- **Trasmissione tramite aerosol (goccioline in aria):**



Tramite colpi di tosse o starnuti si diffondono nell'aria virus e batteri che possono essere inalati da altre persone.

- **Infezione da contatto diretto:**



I patogeni si trovano per esempio sulle balaustre e sulle maniglie delle porte e raggiungono la bocca, il naso e gli occhi tramite le mani e possono portare alla malattia.

Molte persone in questa stagione assumono farmaci per tenere a bada tosse e raffreddore. È possibile fare qualche cosa già prima di dover prendere i farmaci perché, come dice un vecchio proverbio: Un'influenza dura con farmaci sette giorni e senza farmaci una settimana!

Riportiamo di seguito alcuni suggerimenti per **diminuire il rischio d'infezione**.

Un buon consiglio è di non avvicinarsi alle persone ammalate. Anche persone che sembrano sane possono essere contagiose. Per fortuna esistono altri provvedimenti, che possono essere adottati.

5 suggerimenti durante il periodo d'influenza

1. Igiene delle mani



Con l'igiene corretta delle mani si evita nel modo più incisivo un'infezione con virus e batteri. Il palmo e il dorso delle mani, le punta delle dita e gli spazi tra le dita sono da lavare a fondo con sapone per 20 secondi **diverse volte al giorno**. Dopo l'uso del sapone sciacquare la schiuma e asciugare le mani.

L'igiene delle mani è sempre necessaria quando un'infezione è probabile, come ad esempio dopo aver stretto le mani a qualcuno.

2. Abbasso le mani

Virus e batteri si spostano facilmente dalle nostre mani alle mucose del naso, degli occhi e della bocca. Questa via di trasmissione va ostacolata **evitando di portare le mani al viso**. Va pertanto evitato di appoggiare il mento o il viso sulle mani e di strofinare gli occhi.

3. Starnutire e tossire nel modo giusto

Tossendo e starnutendo, virus e batteri sono piroettati in aria.

È consigliato pertanto starnutare in un fazzoletto o nella piega del gomiti e non nel palmo delle mani.

I fazzoletti vanno utilizzati una sola volta e quindi sono da preferire **fazzoletti monouso**. Utilizzando fazzoletti di stoffa e mettendoli nella tasca dei pantaloni si rischia di avere continuamente contatto con i patogeni.



4. Areazione regolare



Nei locali chiusi i virus e i batteri si moltiplicano facilmente. Un'areazione regolare degli ambienti può ridurre questa carica dei patogeni nei locali.

Se il ricambio d'aria è garantito da un impianto di areazione meccanica permanente, è necessario eseguire la **pulizia** e la **manutenzione periodica** dell'impianto, secondo le indicazioni del costruttore.

Se invece l'ambiente è dotato di finestre apribili, queste vanno spalancate **tre o quattro volte al giorno per un periodo tra cinque e dieci minuti**.

Le correnti d'aria sono da evitare!

5. Pulire la tastiera o altri ausili di lavoro

La tastiera del computer è l'ausilio di lavoro con cui si entra più frequentemente in contatto in ufficio. Per asportare i germi la si può pulire ogni tanto con un **panno disinfettante**.

È utile disinfettare anche il mouse, la scrivania, il telefono e altri ausili di lavoro nelle parti dove possono toccare le mani.

