



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Decalogo precauzioni e comportamenti igienici personali

Vers. 1.0, 10.06.2024

L'Ateneo considera, ai fini preventivi e precauzionali per ridurre il rischio di trasmissione e contagio da patologie aree a trasmissione interumana, opportuna l'adozione dei comportamenti e delle precauzioni igieniche personali individuate dalla normativa e dalla comunità scientifica.

Tra le norme igienico-comportamentali applicabili in Ateneo si raccomanda quanto segue:

1. Contatto:

- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.
- Evitare abbracci e strette di mano e, per quanto possibile, situazioni di affollamento in ambienti non opportunamente ventilati.
- È buona prassi mantenere, nei contatti sociali, il distanziamento di almeno 1 metro.
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie, bicchieri e altri eventuali oggetti che prevedono il contatto o l'utilizzo ravvicinato con naso e bocca.
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.

2. Igiene delle Mani:

- Lavarsi spesso le mani, secondo le indicazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e del Ministero della Salute e sempre prima di accedere alla propria postazione e prima dell'utilizzo di strumentazione condivisa (p.e. tastiere, mouse, schermi touch-screen e stampanti).

3. Igiene degli Ambienti:

- Adottare idonea pulizia degli ambienti e degli arredi oltre a pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.

4. Igiene Respiratoria:

- Praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; igienizzare comunque le mani dopo tali circostanze).

5. Norme di Prevenzione:

- Usare la mascherina se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate o fragili.
- Rivolgersi al proprio Medico di Medicina Generale (MMG) in caso di sintomi e segni di patologia respiratoria, compresa temperatura $>37.5^{\circ}$ ovvero, anche se asintomatici, in caso di contatto con persona con sintomi e segni respiratori o persona fragile od immunodepressa.