CNA SERVIZI *S.c.r.l.*
Ufficio Privacy
Via Maiella, 4 - 42123 Reggio Emilia
tel. 0522 356340 e-mail: gdpr@cnare.it

# COME EVITARE IL CONTAGIO - accorgimenti per evitare il contagio da Covid 19

## 1. MANTIENI IL DISTANZIAMENTO SOCIALE TRA LE PERSONE ED EVITA GLI ASSEMBRAMENTI

Ricorda di rispettare un distanziamento di almeno un metro con le altre persone ed evita di rimanere a contatto ravvicinato senza dispositivo di protezione. Cerca di mantenere un'adeguata aerazione naturale e ricambio d'aria nel tuo ambiente di lavoro.

## 2. UTILIZZA DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE QUANDO È NECESSARIO

Quando sei a stretto contatto con le altre persone o all'interno di spazi comuni, utilizza sempre una mascherina e guanti monouso; se non puoi usare i guanti, disinfettati le mani con soluzioni idroalcoliche.

## 3. LIMITA LE RIUNIONI E LE TRASFERTE

Prediligi sempre mezzi di comunicazione a distanza, che permettono di raggiungere chiunque senza dover uscire dall'ufficio o da casa.

## 4. LAVARTI SPESSO LE MANI CON SAPONE O SOLUZIONE IDROALCOLICA

Mantieni una corretta igiene personale, soprattutto delle mani, per evitare di contaminarti dopo aver toccato superfici infette. Evita inoltre l'uso promiscuo di bottiglie o bicchieri.

## 5. COPRITI LA BOCCA E IL NASO QUANDO TOSSISCI O STARNUTISCI

Oltre a coprirti la bocca e il naso, cerca di allontanarti ulteriormente dalle persone che hai intorno e rivolgiti da un'altra parte.

## 6. SE HAI SINTOMI FEBBRILI O RESPIRATORI CONTATTA IL TUO MEDICO, SE SEI SOTTOPOSTO A MISURE DI QUARANTENA RESTA A CASA

Se non ti senti bene non devi allontanarti dall'abitazione. Contatta subito il tuo medico o i numeri di emergenza: ti sapranno indicare come devi comportarti in questi casi; se sei sottoposto a misure di quarantena o sei positivo a Covid-19, non uscire di casa per alcun motivo, nemmeno per recarti sul luogo di lavoro o per fare la spesa.

## 7. SE MANIFESTI SINTOMI IN AZIENDA, COMUNICALO SUBITO ALL'UFFICIO PERSONALE O AL DATORE DI LAVORO

Se non ti senti bene mentre sei in azienda non allontanarti dal luogo dove ti trovi, avverti l'ufficio personale o il datore di lavoro, che attiveranno attraverso i numeri di emergenza le autorità sanitarie e segui le istruzioni fornite dall'autorità.

## 8. NON FIDARTI DELLE BUFALE, UTILIZZA SOLO MEZZI AFFIDABILI PER INFORMARTI

Non reperire informazioni su Covid-19 attraverso mezzi poco sicuri, trasparenti ed affidabili (social network, chat di gruppo, etc.) e **NON** condividere notizie se non sei sicuro che siano veritiere o che provengano da fonti istituzionali o affidabili. Assicurati che le notizie che leggi siano supportate da fonti certe ed informati in modo privilegiato sui canali delle seguenti istituzioni:

- Ministero della Salute;
- Governo Italiano;
- Regione Emilia-Romagna;
- Protezione Civile;
- Organizzazione Mondiale dell Sanità (OMS);
- Istituto Superiore di Sanità (ISS)