Misure per il contrasto ed il

contenimento della diffusione

del Covid-19

V A D E M E C U M P E R A T L E T I, T E C N I C I E D I R I G E N T I S P O R T I V I

**Comportamenti da adottare con senso di responsabilitàù**

**Nota integrativa alle Linee Guida ed al Protocollo Applicativo** per lo svolgimento degli allenamenti e delle competizioni.

**PRIMA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE**

* Consegna alla direzione della ASD/SSD la scheda di autocertificazione;
* Devi essere libero **da sintomi per almeno 14 giorni** prima di entrare al Centro Sportivo;
* Resta **comunque presso il tuo domicilio se hai la febbre >37,5°**o non ti senti bene;
* Pratica regolarmente il **distanziamento interpersonale**;
* **Evita eventuali contatti** potenziali con persone sospette di infezione;
* **Lava spesso le mani** con acqua e sapone per almeno 60 secondi;
* Porta con te **disinfettante per le mani** e salviettine disinfettanti;
* **Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche;**
* **Indossa una mascherina, solo in quelle regioni dove ancora obbligatoria,** per ridurre l'esposizione ai “Droplets” in presenza di altri;
* Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se tossisci o starnutisci;**
* Tieni un **elenco delle persone** con cui sei stato in contatto stretto ogni giorno.

 **DURANTE LE ATTIVITÀ SPORTIVE**

* **Non partecipare** a qualsiasi attività **se si manifestano sintomi** COVID-19;
* **Rispetta tutte le norme** e le Linee Guida approvate;
* **Lava o disinfetta spesso le mani;**
* **Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche;**
* **Non avere mai contatti stretti** con altre persone non conviventi (abbracci, baci, ecc.);
* Pratica **il distanziamento interpersonale** il più spesso possibile;
* Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se tossisci o starnutisci**;
* Smaltisci correttamente i bicchieri, le bottiglie o gli utensili personali utilizzati;
* Tieni un **elenco delle persone** con cui sei stato in contatto durante l'attività.

**DOPO LE ATTIVITÀ SPORTIVE**

* **Lava e/ disinfetta spesso le mani;**
* **Non toccare il viso, gli occhi o la bocca con mani sporche;**
* **Indossa una mascherina, solo in quelle regioni dove ancora obbligatoria,** per ridurre l'esposizione alle particelle sospese nell'aria;
* Mantieni **il distanziamento interpersonale** il più spesso possibile;
* Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o il gomito **se tossisci o starnutisci**;
* **Lava o disinfetta l'attrezzatura e l'abbigliamento utilizzati durante l'attività**;
* Controlla la tua salute e **segnala eventuali sintomi** dopo ogni attività;
* Resta in contatto con il **medico sociale** o con il tuo **medico di famiglia**.

**MODALITA’ DI TRASMISSIONE DEL VIRUS SARS-COV-2**

Il Virus Sars-Cov-2, responsabile della pandemia da Covid-19 ha, particolarmente nella fase di circolazione dello stesso tra la popolazione generale o in gruppi ristretti, **GRANDI PROBABILITÀ DI ESSERE TRASMESSO DA PERSONA A PERSONA TRAMITE:**

la trasmissione tra una persona e l’altra con le goccioline respiratorie (droplets) espulse dal naso e dalla bocca dalle persone infette, ad esempio tramite l’aria espirata, tossendo, starnutendo o anche solo parlando vicino ad un’altra persona.

Questa modalità di trasmissione risulta essere la più frequente e rende la malattia **ESTREMAMENTE CONTAGIOSA.**

Inoltre il contagio può avvenire anche attraverso:

* le mani contaminate ad esempio toccandosi bocca, naso e occhi;
* il contatto ravvicinato con una persona infetta contagiosa (ad esempio baciandosi, abbracciandosi, stringendosi le man, dando “il 5” etc.);
* il contatto con oggetti o superfici che sono state contaminate da goccioline respiratorie (droplets) tramite un colpo di tosse o lo starnuto di una persona infetta.

Il virus **NON SI TRASMETTE ATTRAVERSO LA PELLE** (se le mani o altra parte del corpo vengono a contatto con il virus, ad esempio dopo un starnuto o un colpo di tosse di un’altra persona, la trasmissione può avvenire SOLTANTO TOCCANDOSI la faccia, bocca il naso o gli occhi), quindi è condizione necessaria e SUFFICIENTE la continua e corretta **IGIENE** **PERSONALE E SOPRATTUTTO DELLE MANI.**

**SINTOMI DELL’INFEZIONE**

I comuni sintomi del Covid-19 comprendono: febbre, tosse, difficoltà respiratorie, mal di gola, stanchezza, respiro corto, disturbi gastrointestinali e perdita dell’olfatto e del gusto. Nei casi più gravi, le conseguenze del contagio possono arrivare fino a gravi complicazioni polmonari e alla morte. Pertanto, in presenza anche di uno solo dei suddetti sintomi o di una sensazione di malessere generale o si abbia la febbre, per evitare di contagiare i compagni di squadra, i colleghi o altre persone, non ci si dovrà in alcun modo recare al campo di allenamento e si dovrà restare in casa, contattando telefonicamente il medico curante, il medico della società attenendosi alle indicazioni ricevute riguardo agli obblighi delle autorità medico sanitarie.

**MISURE DA ATTUARE PER EVITARE IL CONTAGIO E LA DIFFUSIONE DEL VIRUS**

a) Lavarsi frequentemente le mani con acqua calda e sapone, per più di 60 secondi oppure, in assenza di acqua e sapone, disinfettarle con un igienizzante a base di alcol.

b) Mantenere il distanziamento sociale almeno di un metro quando non direttamente impegnati in allenamento. Non toccarsi occhi, naso e bocca senza aver lavato accuratamente le mani.

c) Utilizzare mascherine, solo in quelle regioni dove ancora obbligatoria, chirurgiche protettive quando non si svolge attività sportiva, soprattutto quando non è possibile mantenere costantemente un distanziamento sociale superiore a un metro e comunque nei luoghi chiusi. Le mascherine devono essere indossate correttamente (è obbligatoria specifica formazione dell’atleta a riguardo) e devono coprire bocca e naso. In caso di necessità di starnutire o tossire occorre farlo su fazzoletti o sulla piega del gomito provvedendo poi immediatamente alla disinfezione delle mani. In caso di malessere generale, febbre, tosse o difficoltà respiratorie rimanere presso il proprio domicilio, contattando immediatamente il proprio medico curante e seguendo le indicazioni dello stesso e/o dell’autorità sanitaria.