

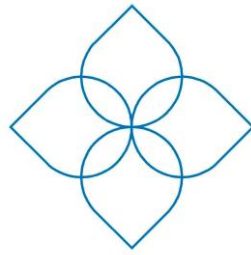
Fondazione
Centro Assistenza
FermoSistoZerbato

DIPENDE ANCHE DA ME!

Non posso controllare cosa accadrà in futuro quindi non posso controllare il COVID-19 o il modo in cui la politica gestisce questa emergenza sanitaria. E non posso magicamente controllare i miei sentimenti, eliminando l'ansia e la paura comprensibili in questo momento. Ma quello che posso controllare è il mio comportamento nel qui ed ora, ed è questo quello che conta perché ha delle implicazioni nell'essere Persona e operatore della salute, oggi e domani. Quello che faccio fa un'enorme differenza per me, per chi vive con me e per chi sono chiamato ad assistere.

Quindi:

1. Se ho febbre e sintomi simil-influenzali come tosse, mal di gola, respiro corto, dolore ai muscoli, stanchezza, e so che possono essere segnali di una possibile infezione da nuovo coronavirus o se negli ultimi 14 giorni sono stato a stretto contatto con una persona risultata positiva al tampone per COVID-19: non vado al pronto soccorso ma resto a casa e chiamo il MMG o la guardia medica appena avverto i sintomi di infezione respiratoria, spiegando i sintomi e i contatti a rischio cioè dove lavoro e con chi vivo o sono entrato in contatto. In seguito avviso tempestivamente il mio datore di lavoro e successivamente concordo con lui e con il mio medico curante il rientro in servizio.
2. Fuori dall'ambiente di lavoro seguo sempre i comportamenti di igiene personale: mi lavo regolarmente le mani con acqua e sapone o uso un gel a base alcolica e mantengo pulito l'ambiente dove vivo.
3. Evito l'assembramento di persone.
4. Cerco di essere responsabile, limitando i miei spostamenti e se possibile limitarmi ad uscire solo per recarmi a lavoro per poi rientrare subito a casa perché sono consapevole che ogni spostamento è un potenziale rischio per me e per chi mi sta attorno. Se mi è possibile, visto che lavoro a stretto contatto con persone ad alto rischio di infezioni, chiedo ai miei familiari di fare le commissioni fuori casa al posto mio, in modo da tutelarmi il più possibile dall'eventualità di entrare in contatto con persone asintomatiche ma positive.
5. Nel caso in cui io debba necessariamente uscire di casa: mi assicuro di indossare una mascherina chirurgica e i guanti monouso per proteggere gli altri; e per quanto possibile suggerisco alle altre persone di fare lo stesso perché è così che mi tutelo. Mantengo le distanze



dalle altre persone (almeno un metro), disinfetto spesso gli oggetti di uso comune (cellulare, portafogli, volante dell'auto...). Mi tolgo le scarpe prima di entrare in casa.

6. Per la mia salute psico-fisica: mi misuro la temperatura corporea almeno una volta al giorno e prima di andare a lavoro. Adotto uno stile di vita sano: mangio e bevo con moderazione e se posso faccio della blanda attività motoria nelle modalità consentite. Prevedo ogni giorno di fare qualcosa di piacevole (leggere un libro, guardare una serie tv, video chiamare qualcuno...).
7. Mi tengo informato consultando i siti ufficiali:
<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
<http://www.protezionecivile.gov.it/attivita-rischi/rischio-sanitario/emergenze/coronavirus>
Prima di diffondere una notizia che ho letto o ricevuto mi accerto della fonte e della sua veridicità in modo da non rendermi responsabile della diffusione di *fake news*.
8. Per me essere responsabile vuol dire anche fare delle scelte sofferte, se ho sempre fatto del volontariato in questo momento scelgo di sospendere quest'attività perché in quanto operatore della salute non rientro tra le persone che devono restare a casa e pertanto sono tenuto a fare una scelta, o vado a lavoro o faccio il volontario. Purtroppo in questo momento sono chiamato a scegliere perché fare entrambi aumenta notevolmente il rischio di contagio fra più ambienti.
9. Nel mio essere un operatore della salute mi attengo al segreto professionale soprattutto in questo momento di emergenza sanitaria. Pertanto non riferisco ai miei conoscenti o parenti lo stato di salute dei residenti garantendo così la loro privacy e confidando che tutte le informazioni necessarie verranno comunicate tempestivamente agli organi competenti da parte della direzione.
10. Cerco di mantenere un atteggiamento fiducioso nei confronti delle istituzioni, consapevole che il mio comportamento dipende in parte dai miei pensieri.

Questa è la storia di quattro persone chiamate: Ognuno, Qualcuno, Ciascuno e Nessuno. C'era un lavoro importante da fare e Ognuno era sicuro che Qualcuno lo avrebbe fatto. Ciascuno avrebbe potuto farlo, ma Nessuno lo fece. Finì che Ciascuno incolpò Qualcuno perché Nessuno fece ciò che Ognuno avrebbe potuto fare.