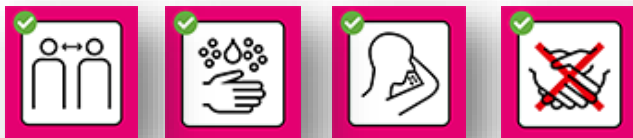


ALLEGATO 1 – Misure di sicurezza generali

Misure di sicurezza generali

Le presenti direttive valgono per ogni modalità di utilizzo delle palestre e dei centri di salute



Attenzione!!

Se doveste sviluppare sintomi come febbre, mal di testa, mal di gola o difficoltà di respirazione, l'allenamento di fitness non è consentito! Consultate il medico di famiglia.

Nella sala allenamenti

1. «Accesso con il contagocce»: nell'area di allenamento possono **essere presenti al massimo l'80% delle persone, come il numero delle postazioni di allenamento utilizzabili**, assicurando sempre il mantenimento di una distanza di 2 m ed evitando la formazione di «gruppi di allenamento». La superficie di circolazione non va considerata come postazione di allenamento.
2. Nelle zone dell'apparecchiatura cardio e di pesistica nonché di allenamento a circuito e funzionale, le stazioni vengono chiuse quando non è possibile rispettare la distanza richiesta.
3. I collaboratori si assicurano che nelle aree di allenamento e alla ricezione venga rispettata la distanza di 2 m.
4. Quando vengono impartite le istruzioni per gli esercizi è necessario evitare qualsiasi contatto fisico e rispettare la distanza di 2 m.
5. All'ingresso viene effettuata una marcatura sul pavimento per assicurare il mantenimento di 2 m di distanza.
6. Il cliente viene invitato a pulire i punti di contatto dell'apparecchio utilizzato una volta concluso l'allenamento. Gli esercizi di allenamento devono tassativamente essere svolti su un asciugamano.

Allenamento di gruppo

1. Regola generale = almeno 10m² a persona. Di principio, la dimensione massima del gruppo è di 5 persone!
2. Le ore di corso nei locali dedicati alle lezioni di gruppo devono essere inframezzate tra loro da intervalli di 30 minuti.

Negli spogliatoi

1. Gli spogliatoi e i guardaroba devono essere utilizzati nel rispetto dei limiti del numero di persone e delle regole sulla distanza.
2. La regola della distanza deve essere osservata anche nella zona docce. Dove sono installate pareti divisorie, l'utilizzo delle docce non presenta alcun problema. Nelle zone docce aperte viene chiusa una doccia ogni due.

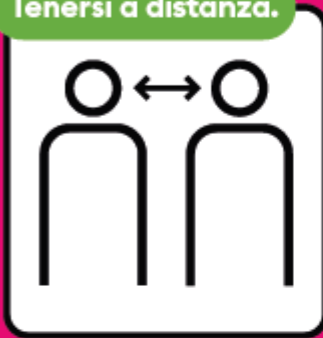
Nuovo coronavirus

Stato al 28.4.2020

COSÌ CI PROTEGGIAMO



Tenersi a distanza.



Raccomandazione: usare la mascherina se non è possibile tenersi a distanza.



Se possibile, continuare a lavorare da casa.



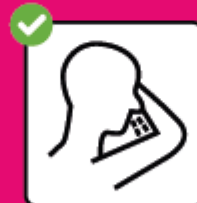
ALTRETTANTO IMPORTANTE:



Lavarsi accuratamente le mani.



Evitare le strette di mano.



Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito.



In caso di sintomi restare a casa.



Prima di andare dal medico o al pronto soccorso, annunciarsi sempre per telefono.

www.ufsp-coronavirus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation

ALLEGATO 2 - Così ci proteggiamo

Mantenere il distanziamento

Mantenere il distanziamento dalle altre persone. Un contagio dal nuovo coronavirus può avvenire se si è in contatto con una persona malata a una distanza inferiore a due metri. Tenendoci a distanza, proteggiamo noi stessi e le altre persone dal contagio.



Lavarsi accuratamente le mani

Lavarsi le mani è un'azione determinante dal punto di vista dell'igiene. Lavarsi regolarmente le mani col sapone rappresenta una protezione.



Quando bisogna lavarsi le mani? Il più frequentemente possibile, in particolare:

- prima dell'allenamento
- dopo essersi soffiati il naso o avere starnutito o tossito
- dopo l'allenamento
- dopo aver fatto uso dei servizi igienici

Come ci si lava correttamente le mani?

Per lavarsi le mani il metodo giusto è molto importante. Il sapone aiuta a neutralizzare il virus, ma solo se si insaponano, strofinano, risciacquano e asciugano correttamente le mani. Si fa così.

- Bagnare le mani sotto l'acqua corrente.
- Insaponarle, possibilmente con sapone liquido.
- Strofinarle fino a creare schiuma. Non dimenticare di sfregare il dorso delle mani, gli interstizi tra le dita, gli spazi sotto le unghie e i polsi.
- Risciacquare bene le mani sotto l'acqua corrente.
- Asciugarle con un asciugamano pulito, possibilmente con uno di carta monouso o con un asciugamano monouso a rullo continuo in tessuto.

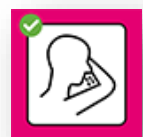
Di cos'altro occorre tenere conto?

- Possibilmente non indossare anelli. Se si indossa un anello: toglierlo prima di lavarsi le mani, lavarlo col sapone e asciugarlo bene.
- Curare la propria pelle: nella pelle lesa possono formarsi veri e propri «nidi microbici». Utilizzare una crema idratante per la cura delle mani.
- Tenere le unghie delle mani tagliate corte e spazzolarle regolarmente in modo da impedirvi l'accumulo di sporcizia.
- Durante l'allenamento possiamo proteggerci dal contagio **evitando di toccare naso, bocca e occhi**.

Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito.

Soffiarsi il naso, starnutire, sputare, tossire: se non rispettiamo le regole di comportamento, con queste azioni rischiamo di trasmettere dei virus. Come è possibile evitare o ridurre il rischio di trasmissione? Il più frequentemente possibile, in particolare:

- quando tossite o starnutite, coprite naso e bocca, se possibile con un fazzoletto di carta.
- Se non ne avete, tossite o starnutite nella piega del gomito e non sulle mani. Se doveste comunque utilizzare le mani, appena possibile lavatele accuratamente, con acqua e sapone.
- Utilizzate solo fazzoletti di carta (e non in tessuto) per soffiarvi il naso.
- Se doveste sputare, fatelo in un fazzoletto di carta.
- Lavatevi le mani ogni volta dopo aver tossito, starnutito e sputato.
- Ricorrete a fazzoletti di carta, utilizzateli una sola volta e poi gettateli nella spazzatura.



Non stringersi la mano.

A seconda di quello che si è appena toccato, non sempre le mani sono pulite. Goccioline infettive emesse tossendo e starnutendo possono finire sulle mani. Da lì toccandosi possono poi finire sulla bocca, sul naso o sugli occhi. Per questo è importante evitare le strette di mano.



ALLEGATO 3 - Categorie di persone particolarmente a rischio

Secondo l'ordinanza attuale

818.101.24

Lotta contro le malattie

Allegato 6¹³⁶
(Art. 10b cpv. 3)

Categorie di persone particolarmente a rischio

1. Ipertensione arteriosa

- Ipertensione arteriosa con danno agli organi bersaglio
- Ipertensione arteriosa resistente alla terapia

2. Malattie cardiovascolari

2.1 Criteri generali

- Cardiopatie della classe funzionale NYHA \geq II e NT-pro BNP $>$ 125 pg/ml
- Pazienti con fattori di rischio cardiovascolare \geq 2 (di cui uno è il diabete o l'ipertensione arteriosa)
- Ictus cerebrale pregresso e/o vasculopatia sintomatica
- Insufficienza renale cronica (stadio 3, GFR $<$ 60ml/min)

2.2 Altri criteri

2.2.1 Cardiopatie coronariche

- Sindrome coronarica acuta (SCA) del tipo STEMI e NSTEMI negli ultimi 12 mesi
- Sindrome coronarica cronica sintomatica, nonostante la terapia farmacologica (indipendentemente da un'eventuale precedente rivascolarizzazione)

2.2.2 Malattie delle valvole cardiache

- Stenosi della valvola nativa e/o rigurgito valvolare, in aggiunta ad almeno un criterio generale
- Stenosi da moderata a severa o severa e/o rigurgito valvolare
- Tutte le sostituzioni valvolari chirurgiche o percutanee

2.2.3 Insufficienza cardiaca

- Cardiopatie della classe funzionale NYHA \geq II o NT-pro BNP $>$ 125pg/ml, nonostante la terapia farmacologica per tutti i valori LVEF (HFpEF, HFmrEF, HFrEF)

¹³⁶ Introdotta dal n. II dell'O del 16 apr. 2020 (Fase di transizione 1; lavoratori particolarmente a rischio; obblighi del datore di lavoro), in vigore dal 17 apr. 2020 (RU 2020 1249).

- Cardiomiopatie di tutte le eziologie
- Ipertensione arteriosa polmonare

2.2.4 Aritmie cardiache

- Tutte le forme di aritmia cardiaca (bradicardia/tachicardia), in aggiunta a un criterio generale
- Fibrillazione atriale
- Precedente impianto di un pacemaker cardiaco (incl. ICD e/o CRT), in aggiunta a un criterio generale
- Precedente cardioablazione, in aggiunta a un criterio generale

2.2.5 Cardiopatie congenite dell'adulto

- Tutte le forme di cardiopatia congenita

3. Malattie croniche delle vie respiratorie

- Malattie polmonari ostruttive croniche allo stadio GOLD II-IV
- Enfisema polmonare
- Forme di asma bronchiale particolarmente severe e non controllate
- Malattie polmonari interstiziali
- Cancro attivo ai polmoni
- Ipertensione arteriosa polmonare
- Malattia vascolare polmonare
- Sarcoidosi attiva
- Fibrosi cistica
- Infezioni polmonari croniche (micobatteriosi atipiche, bronchiectasie ecc.)
- Pazienti sottoposti a respirazione artificiale
- Apnea del sonno in concomitanza con altri fattori di rischio (p. es. obesità)

4. Diabete

- Diabete mellito, con complicanze tardive o con un valore di HbA1c > 8 %

5. Malattie o terapie che indeboliscono il sistema immunitario

- Immunodepressione severa (p. es. CD4+ < 200 μ l)
- Neutropenia \geq 1 settimana
- Linfocitopenia < 0.2x10⁹/L

-
- Immunodeficienze ereditarie
 - Assunzione di medicinali che sopprimono la risposta immunitaria (p. es. assunzione prolungata di glucocorticoidi, anticorpi monoclonali, citostatici ecc.)
 - Linfomi aggressivi (tutti i tipi)
 - Leucemia linfatica acuta
 - Leucemia mieloide acuta
 - Leucemia promielocitica acuta
 - Leucemia prolinfocitica a cellule T
 - Linfomi primari del sistema nervoso centrale
 - Trapianto di cellule staminali
 - Amiloidosi (amiloidosi da catene leggere (AL))
 - Anemia aplastica con terapia immunosoppressiva
 - Leucemia linfatica cronica
 - Asplenia / Splenectomia
 - Mieloma multiplo
 - Anemia falciforme

6. Cancro

- Malattie tumorali in corso di trattamento medico

ALLEGATO 4 – Domande ai soci e raccomandazioni dell'UFSP per le persone particolarmente a rischio

Ha riscontrato su di sé i seguenti sintomi della malattia COVID-19?

- Sintomi frequenti: tosse (perlopiù secca), mal di gola, affanno, febbre, sensazione di febbre, dolori muscolari, perdita improvvisa dell'olfatto e/o del gusto.
- Sintomi rari: mal di testa, sintomi gastrointestinali, congiuntivite
- I sintomi della malattia possono variare sensibilmente ed essere anche lievi.

⇒ **Se ha risposto «sì» a una o più domande sui sintomi frequenti**, potrebbe aver contratto il coronavirus.

- **Di conseguenza non possiamo permetterle di accedere alla palestra.**
- **Pertanto la invitiamo a rivolgersi a una struttura sanitaria (medico di famiglia) per ulteriori accertamenti, ai sensi delle indicazioni dell'UFSP, nonché a leggere le istruzioni sull'auto-isolamento.**

⇒ Se non presenta sintomi e risponde alle domande con un «no», può entrare e iniziare ad allenarsi. Le auguriamo buon divertimento!

Appartiene al gruppo delle persone particolarmente a rischio (gruppi a rischio)?

- Persone di età superiore a 65 anni e già affette da malattie preesistenti,
- ovvero: ipertensione arteriosa; malattie croniche delle vie respiratorie; diabete; malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario; malattie cardiovascolari; cancro
- L'allegato 6 dell'[Ordinanza 2 COVID-19](#) (si veda l'annuncio affisso qui nel centro) include un elenco costantemente aggiornato dall'UFSP delle malattie che, secondo le più recenti conoscenze scientifiche, rendono le persone che ne sono affette particolarmente a rischio (qui allegato 3 del piano di protezione)

⇒ Se, come socio, risponde alla domanda con un «sì» e appartiene al gruppo delle persone particolarmente a rischio, la rimandiamo alle seguenti indicazioni e raccomandazioni dell'UFSP:

- **Restate a casa o in un ambiente protetto (ad es. il giardino di casa)**
- **Non utilizzate o mezzi di trasporto pubblico**
- **Delegate gli acquisti a un amico o a un vicino Troverete offerte di supporto presso varie organizzazioni, attraverso il vostro Comune o Internet**
- **Utilizzate il telefono, Skype o strumenti analoghi per i vostri incontri professionali o privati**
- **Evitate i contatti personali**

⇒ In linea di principio ognuno è **responsabile in prima persona** dell'osservanza delle indicazioni e raccomandazioni dell'UFSP.