

## **DODICI SUGGERIMENTI DELLA FMSI PER EVITARE LA DIFFUSIONE DEL CORONAVIRUS NEGLI IMPIANTI SPORTIVI**

Si ritiene opportuno richiamare l'attenzione dei Medici sportivi e di tutto il personale parasanitario su alcune semplici, ma fondamentali norme igienico-sanitarie, da considerare da parte delle società e dei custodi degli impianti sportivi sia negli spogliatoi, sia nei locali comuni e nei servizi igienici degli impianti, atte a prevenire la diffusione del coronavirus durante le gare e negli allenamenti.

Tali norme vanno esposte ben visibili a tutti e rispettate non solo dagli atleti, ma anche da accompagnatori, arbitri, allenatori, dirigenti, massaggiatori, spettatori e addetti ai lavori.

- 1) Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchiere né in gara né in allenamento, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.).
- 2) Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
- 3) Riporre oggetti e indumenti personali nelle borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi.
- 4) Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
- 5) Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%
- 6) Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
- 7) Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto -preferibilmente monouso- o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.
- 8) Arieggiare tutti i locali il più spesso possibile.
- 9) Disinfettare periodicamente tavoli, panche, sedie, attaccapanni, pavimenti, rubinetti, docce e servizi igienici con soluzioni disinfettanti a base di candeggina o cloro, solventi, etanolo al 75%, acido paracetico e cloroformio.
- 10) Invitare le persone che manifestano sintomi di infezione respiratoria in atto e/o febbre ad abbandonare immediatamente i locali e avvisare il medico sociale e/o il responsabile medico della federazione oppure chiamare il Numero Verde 1500 del Ministero della Salute operativo 24 ore su 24.
- 11) Per chi non fosse ancora vaccinato contro l'influenza fare il più rapidamente possibile il vaccino antiinfluenzale, in modo da rendere più semplice la diagnosi e la gestione dei casi sospetti.
- 12) Informarsi dagli atleti e dal personale societario se ci sono stati eventuali contatti in prima persona o all'interno del proprio ambito familiare con persone rientrate dalla Cina o da altri paesi a rischio o in quarantena.