

# COVID-19 E LAVORO

Cosa conoscere

Introduzione

**COVID-19: Che cos'è e come prevenire la diffusione**

## **1 - INTRODUZIONE ALLA MICROBIOLOGIA E AI CORONAVIRUS**

I microrganismi

I batteri

I virus

Differenza tra virus e batteri

LA FAMIGLIA DEI CORONAVIRUS

SARS-CoV-2: da dove viene

SARS-CoV-2: come è fatto

SARS-CoV-2: meccanismo di replicazione

SARS-CoV-2: come viene trasmesso da uomo a uomo nella cellula

SARS-CoV-2: come vive nell'ambiente

COVID-19: sintomi

COVID-19: persone più a rischio

COVID-19: periodo di incubazione

COVID-19: cura e guarigione



# COVID-19 E LAVORO

Cosa conoscere

## 2 - SISTEMI DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

COVID-19: PREVENZIONE

Igiene delle mani

Igiene delle attrezzature e degli ambienti

Le mascherine

I guanti

## 3 - LA GESTIONE DEL RISCHIO IN AZIENDA

GESTIONE DEL RISCHIO IN AZIENDA

COVID-19: PROCEDURA

COVID-19: PULIZIA E SANIFICAZIONE

COVID-19: GESTIONE CASI POSITIVITÀ

COVID-19: SORVEGLIANZA SANITARIA E MEDICO COMPETENTE

COVID-19: GESTIONE DEL RISCHIO IN AMBIENTE DOMESTICO

**ASPETTI PSICOLOGICI LEGATI ALL'EMERGENZA COVID-19**

## 4 - COME GESTIRE LE EMOZIONI

Gli aspetti psicologici nelle situazioni d'emergenza

Le emozioni che possono scaturire in situazioni d'emergenza

*Paura Panico Ansia*



# COVID-19 E LAVORO

Cosa conoscere

## 5 - LA RIORGANIZZAZIONE DEL TEMPO E DELLE ATTIVITÀ

Gestione dello stress: consigli da applicare

*Sviluppare la resilienza Riorganizzazione del nostro tempo*

*Gestire le emozioni negative Condividere emozioni*

*Lavorare da casa Socializzare Praticare attività fisica*

*Focalizzare la concentrazione su obiettivi Non pensare sempre alla paura*

*Usare strategie di coping efficaci Incoraggiare le strategie positive*

*Scoraggiare le strategie negative*

## 6 - LE GIUSTE INFORMAZIONI

Rimanere informati adeguatamente

Fattori della pandemia che innescano effetti psicologici

*Incertezza medica L'inesperienza Fuori controllo*

*Rischio personale e rischio collettivo Invisibilità*

RIMANERE INFORMATI

## 7 - BUONE PRASSI SUL POSTO DI LAVORO

Buone prassi sul posto di lavoro

Responsabilità collettiva

