

VADEMECUM MISURE DI RACCOMANDAZIONE PER OPERATORI SHIATSU APOS



REV. 1 del 15.5.2020

PREMESSA

Lo Shiatsu è un trattamento di digitopressione che viene effettuato sul corpo della persona vestita, con una sola persona per volta, esclusivamente tramite appuntamento, senza alcuna possibilità di assembramenti.

L'operatore utilizza unicamente la pressione effettuata dalle mani e dal corpo e non si avvale di nessun oggetto, macchinario, strumento esterno.

Il presente documento, riservato agli Operatori Shiatsu Apos, raccomanda linee operative e di condotta che recepiscono le disposizioni delle autorità sanitarie al fine di garantire elevati standard di sicurezza nello svolgimento della propria attività. Qualora le regioni o le autorità nazionali emanassero provvedimenti ulteriori o diversi, l'operatore è tenuto ad adeguarsi prontamente.

L'operatore svolgerà la propria attività professionale solo se in condizioni ottimali di salute e si atterrà alle eventuali disposizioni di legge siano esse di natura nazionale, regionale o comunale.

Secondo la classificazione di cui al Documento tecnico Inail, il settore delle "Altre attività di servizi per la persona" (ATECO S.96) è classificato con un livello di rischio integrato medio-alto, con indice di aggregazione medio-basso.

Tale livello di rischio è dovuto alle attività specifiche legate ai servizi per la persona che avvengono in stretta prossimità con il cliente per cui il distanziamento non può essere garantito.

Per quanto riguarda il trattamento Shiatsu, l'operatore e il cliente sono in contatto corporeo ma la distanza fra i possibili canali di contagio (bocca e naso di entrambi) durante il trattamento è sempre superiore al metro, ad eccezione della parte di trattamento della testa e del volto. Per questo motivo consigliamo agli operatori di non trattare al momento questa parte del corpo, oppure di indossare specifici dispositivi di protezione individuale come meglio indicati di seguito.

Può essere utile per l'operatore redigere un sintetico documento operativo per l'attuazione delle misure di prevenzione associate alla diffusione del COVID-19, da poter mostrare in caso di controllo.

SANIFICAZIONE DEI LOCALI E DEGLI ARREDI

L'esercizio delle attività deve essere svolto in locali mantenuti in ottimali condizioni di igiene e pulizia. La procedura di pulizia di seguito riportata è adatta ad assicurare lo scopo:

A) Pulizia giornaliera dei pavimenti, dei servizi igienici e degli arredi:

Le pulizie quotidiane degli ambienti/aree, devono riguardare le superfici toccate più di frequente (es. porte, maniglie, finestre, vetri, tavoli, interruttori della luce, servizi igienici, rubinetti, lavandini, scrivanie, sedie, maniglie passeggeri, tasti, tastiere, telecomandi, stampanti). Utilizzare panni, diversi per ciascun tipo di oggetto/superficie, in microfibra inumiditi con acqua e sapone e/o con alcool etilico al 75% o con una soluzione di ipoclorito di sodio diluita allo 0,5% di cloro attivo per i servizi igienici e le altre superfici (es. come la candeggina che in commercio si trova al 5% o al 10% di contenuto di cloro), e allo 0,1% di cloro attivo per tutti le altre superfici, tenendo in considerazione il tipo di materiale, l'uso e l'ambiente, o altri detergenti professionali equivalenti come campo d'azione (sanificazione: detergenza e disinfezione), facendo attenzione al corretto utilizzo per ogni superficie da pulire e rispettando quanto riportato nell'etichetta del prodotto.

Nel caso in cui vi sia stata la presenza di casi sospetti di persone affette da COVID-19 all'interno dell'edificio, è necessario procedere alla sanificazione dell'ambiente, intesa come attività che: "riguarda il complesso di procedure e operazioni atte a rendere salubre un determinato ambiente mediante interventi di detergenza e successiva disinfezione".

In questo contesto, è opportuno ricordare che i coronavirus, quali il virus della SARS, e quello della MERS e lo stesso SARS-CoV-2, possono persistere su superfici inanimate fino a 9 giorni in dipendenza della matrice/materiale, della concentrazione, della temperatura e dell'umidità, anche se non è accertato vi persistano in forma vitale. La sanificazione della stanza/area deve essere eseguita secondo le disposizioni della circolare n. 5443 del 22 febbraio 2020 del Ministero della Salute.

B) Pulizia settimanale di fondo dei locali con comuni detergenti tensioattivi e successiva disinfezione:

1. Vetri: pulizia con panno umido con comuni detergenti per vetri.
 2. Arredi: futon, lettini, mobili e accessori vanno sanificati con detergenti/disinfettanti, secondo le indicazioni del produttore. I panni umidi o le spugne usati per la pulizia dei servizi igienici non devono essere impiegati per la pulizia di altri locali e dopo l'uso vanno lavati, risciacquati, disinfettati e messi ad asciugare. L'azione del detergente utilizzato è influenzata dal suo dosaggio, dal tempo di contatto, dalla temperatura dell'acqua utilizzata e dall'azione meccanica di sfregamento; pertanto i detergenti devono essere utilizzati secondo le indicazioni fornite dal produttore. I prodotti per la detergenza vanno conservati nella loro confezione originale e non vanno mescolati tra di loro.
- Tutti i prodotti per la sanificazione vanno custoditi in idonei contenitori chiusi e conservati fuori dalla portata dei bambini. Usa disinfettanti adeguati (a base di ipoclorito di sodio 0,1% per i pavimenti o 0,5% per piccole superfici; perossido di idrogeno allo 0,5%; alcol almeno al 70%).

C) Pulizia e manutenzione degli impianti di aereazione

Di seguito si riportano alcune azioni e raccomandazioni generali da mettere in atto giornalmente nelle condizioni di emergenza associate all'epidemia virale SARS-CoV-2 per il mantenimento di una buona qualità dell'aria indoor negli ambienti di lavoro, quali:

- Garantire un buon ricambio dell'aria in tutti gli ambienti dove sono presenti postazioni di lavoro e personale aprendo con maggiore frequenza le diverse aperture: finestre e balconi. L'ingresso dell'aria esterna outdoor all'interno degli ambienti di lavoro opera una sostituzione/diluizione e, contemporaneamente, una riduzione delle concentrazioni degli inquinanti specifici (es. COV, PM10, ecc.), della CO₂, degli odori, dell'umidità e del bioaerosol che può trasportare batteri, virus, allergeni, funghi filamentosi (muffe). In particolare, scarsi ricambi d'aria favoriscono, negli ambienti indoor, l'esposizione a inquinanti e possono facilitare la trasmissione di agenti patogeni.
- Negli edifici senza specifici sistemi di ventilazione può essere opportuno, preferibilmente, aprire quelle finestre e quei balconi che si affacciano sulle strade meno trafficate e durante i periodi di minore passaggio di mezzi (soprattutto quando l'edificio è in una zona trafficata. In generale, si raccomanda di evitare di aprire le finestre e balconi durante le ore di punta del traffico (anche se in questo periodo è molto diminuito) o di lasciarle aperte la notte.
- Negli edifici dotati di specifici impianti di ventilazione (Ventilazione Meccanica Controllata, VMC) che movimentano aria attraverso un motore/ventilatore e consentono il ricambio dell'aria di un edificio con l'esterno. Questi impianti devono mantenere attivi l'ingresso e l'estrazione dell'aria 24 ore su 24, 7 giorni su 7 (possibilmente con un decremento dei tassi di ventilazione nelle ore notturne di non utilizzo dell'edificio). In questo periodo di emergenza per aumentare il livello di protezione, deve essere eliminata totalmente la funzione di ricircolo dell'aria per evitare l'eventuale trasporto di agenti patogeni (batteri, virus, ecc.) nell'aria. In questa fase può risultare anche utile aprire nel corso della giornata lavorativa le finestre e i balconi per aumentare ulteriormente il livello di ricambio dell'aria. La decisione di operare in tal senso spetta generalmente al responsabile della struttura in accordo con il datore di lavoro.

- Negli edifici dotati di impianti di riscaldamento/raffrescamento (es. pompe di calore, fancoil, o termoconvettori), tenere spenti gli impianti per evitare che, il possibile ricircolo del virus SARS-CoV-2 in aria. Se non è possibile tenere fermi gli impianti, pulire settimanalmente in base alle indicazioni fornite dal produttore, ad impianto fermo, i filtri dell'aria di ricircolo per mantenere bassi i livelli di filtrazione/rimozione adeguati. La polvere catturata dai filtri rappresenta un ambiente favorevole alla proliferazione di batteri e funghi, e comunque di agenti biologici. Evitare di utilizzare e spruzzare prodotti per la pulizia detergenti/disinfettanti spray direttamente sul filtro per non inalare sostanze inquinanti (es. COV), durante il funzionamento. In questi ambienti sarebbe necessario aprire regolarmente le finestre e balconi per aumentare il ricambio e la diluizione degli inquinanti accumulati nell'aria ricircolata dall'impianto.
- Pulire le prese e le griglie di ventilazione con panni puliti in microfibra inumiditi con acqua e sapone, oppure con alcool etilico al 75% asciugando successivamente.
- Appare anche utile ricordare che è opportuno evitare o limitare l'utilizzo di bastoncini d'incenso, olii essenziali, diffusori e profumatori di ambienti, in quanto emettono sostanze chimiche inquinanti (COV e materiale particolato PM10 e PM2,5). Infatti, nonostante la profumazione, aggiunge inutilmente sostanze inquinanti e degrada la qualità dell'aria indoor.

PROCEDURE PER GARANTIRE LE NORME IGIENICHE NELLA STANZA DI LAVORO

Per la postazione di lavoro verranno utilizzati teli monouso di carta o tnt o similare, sostituiti dopo ogni utilizzo.

Nel caso di materiale riutilizzabile, questo dovrà essere cambiato ad ogni trattamento e lavato separatamente ad almeno 60 C° per un tempo di almeno 30 minuti, con utilizzo di prodotti adeguati alla corretta igienizzazione.

Si consiglia di rivestire il futon di lavoro con materiali idonei che permettano una agevole sanificazione tra un trattamento e l'altro.

Materiali monouso

Si precisa che tutto il materiale monouso dovrà essere smaltito nel rispetto di quanto previsto dalla normativa vigente. Saranno predisposti idonei contenitori per la raccolta del materiale usato.

PROCEDURE IGIENICHE PER GLI OPERATORI

LAVAGGIO DELLE MANI

Le mani dell'operatore rappresentano un potenziale veicolo di trasmissione delle infezioni; il lavaggio delle mani è quindi da considerare una delle procedure più importanti per la prevenzione delle malattie infettive. Si raccomanda che le mani siano sempre curate, le unghie siano corte e, preferibilmente non smaltate. Per quant'altro non riportato nel presente documento si faccia riferimento alle indicazioni in merito rilasciate dall'Oms.

Durante il lavoro si raccomanda, inoltre, di non indossare anelli, bracciali e orologi e di proteggere eventuali abrasioni o ferite presenti sulle mani.

Il lavaggio delle mani va effettuato prima di ciascun cliente con normale sapone liquido, a cui segue un accurato risciacquo e asciugatura con salviette di carta monouso;

al lavaggio semplice segue l'utilizzo di soluzioni di gel disinfettante a base alcolica;

Le unghie vanno pulite con apposito spazzolino, disinfettato quotidianamente, immergendolo in una soluzione disinfettante. Il lavaggio delle mani può essere sostituito dal frizionamento con soluzioni idroalcoliche qualora le mani non siano visibilmente sporche. Il frizionamento è più rapido, meno irritante, non richiede asciugatura e può sostituire il lavaggio delle mani solo quando sia necessario ridurre i tempi di esecuzione di una procedura.

Relativamente alla protezione delle mani, in considerazione del rischio aggiuntivo derivante da un errato impiego di tali dispositivi, si ritiene più protettivo consentire di lavorare senza guanti monouso e disporre il lavaggio frequente delle mani con soluzioni idroalcoliche secondo opportune procedure.

Il loro utilizzo, infatti, oltre che rendere materialmente impossibile l'erogazione del trattamento, comporterebbe, con il continuo sfilamento degli stessi, un incremento di rischi invece ben controllabili con la scrupolosa detersione delle mani.

SALUTE INDIVIDUALE

Regola di buon senso, lavorando a contatto con altri, è il verificare quotidianamente la propria temperatura e stato di salute. In caso anche solo di leggera febbre o altri sintomi come tosse e dispnea ma anche sintomi di congiuntivite o disturbi gastrointestinali o diarrea, oppure nella possibilità di contatti con persone a rischio, **SOSPENDE IMMEDIATAMENTE** la tua attività. Idem laddove tu presentassi fattori di particolare rischio clinico personale (età avanzata o significative patologie pregresse, che sembrano correlabili a maggiore gravità clinica degli effetti di COVID-19, quali ad esempio ipertensione o diabete).

INDUMENTI E DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALI

L'operatore deve indossare sempre la mascherina. Deve indossare idonei indumenti di lavoro sempre puliti, che vengono lavati separatamente, a temperatura adeguata e con prodotti igienizzanti dei dispositivi in tessuti. Saranno tenuti separati dagli indumenti personali e riposti ad es. in un armadio richiudibile ovvero ricorrendo ad eventuali borse o sacchetti igienici, per evitare il contatto diretto con l'ambiente e la polvere. All'interno della stanza di lavoro deve indossare ciabatte ad uso esclusivo interno anche monouso. Durante il lavoro non devono essere indossati anelli, e si raccomanda anche di non portare bracciali e orologi. Eventuali abrasioni, ferite o infezioni alle mani devono essere curate e sempre protette. Qualora la tipologia di trattamento non consenta al cliente di indossare la mascherina chirurgica e la distanza tra operatore e cliente sia necessariamente ravvicinata si raccomanda l'utilizzo della mascherina FFP2 senza valvola e l'utilizzo di occhiali di protezione o visiera di sicurezza.

ULTERIORI PRECAUZIONI

L'operatore, per rispettare al massimo le distanze di sicurezza, eviterà il trattamento sul volto e sulla testa. È doveroso atto di responsabilità il distanziare gli appuntamenti, attuando una buona programmazione delle attività, per evitare che i clienti si incontrino, e far accedere solo una persona alla volta (un accompagnatore è possibile solo straordinariamente, in caso di individuo che necessiti realmente di assistenza/accompagnamento continuo, e mantenendo comunque il social distancing). Usa il tempo tra un appuntamento e l'altro per le procedure di igienizzazione. Eliminare riviste ed ogni altro oggetto che possa essere di utilizzo promiscuo nel locale.

PROCEDURE IGIENICHE ADOTTATE PER L'ACCOGLIENZA DEL CLIENTE

I Clienti accedono al trattamento 1 per volta su appuntamento; nel caso di un esercizio con più postazioni di lavoro, evitando l'incontro tra clienti; non dovrà esserci nessun cliente in attesa.

Il cliente dovrà altresì sottostare alle seguenti disposizioni:

1. In fase di prenotazione dovrà essere informato che in caso di sintomatologia respiratoria o simil-influenzale, ivi compresa la presenza di congiuntivite, diarrea o disturbi gastrointestinali e di febbre superiore a 37,5° dovrà rimanere a casa e contattare il proprio medico curante senza recarsi al pronto soccorso.
2. Dovrà sottoporsi all'arrivo alla misurazione della temperatura corporea o in alternativa, a seconda delle disposizioni regionali, rilasciare idonea dichiarazione o altre modalità probatorie relative allo stato di salute fornite dai medesimi soggetti. Nel caso di temperatura superiore ai 37,5° saranno attuate le disposizioni previste per i sospetti Covid-19.
3. Saranno predisposti all'ingresso dispenser di soluzioni disinfettanti per le mani i cui ingredienti devono essere validati dall'ISS.
4. Nella postazione di lavoro il cliente indosserà abiti puliti o monouso, indosserà mascherina e ciabatte anche del tipo monouso.

5. Le scarpe e gli abiti utilizzati all'esterno dal cliente rimarranno fuori dalla stanza del trattamento.
6. Saranno a disposizione del cliente mascherine, guanti ed eventuali borse o sacchetti igienici per riporre i propri accessori e indumenti, che saranno consegnati al cliente al momento dell'arrivo. Questo nel caso in cui il cliente non disponga dei suoi dispositivi personali.

INTEGRAZIONI ALLA NORMATIVA SULLA PRIVACY

Questione chiaramente delicata; ma la tutela di Salute Pubblica in situazione di emergenza sanitaria è prevalente rispetto alla Privacy individuale.

In caso tu risultassi positivo al Coronavirus, e dovessi essere quindi coinvolto in procedure di indagine epidemiologica, dovrai fornire i nominativi delle persone con cui sei venuto in contatto (non è necessario - ed è ovviamente da evitare perché sottoposto a Segreto Professionale - lo specificare il motivo; semplicemente, indicherai che hai avuto contatti ravvicinati per motivi di lavoro con una data persona). Avvisa comunque i tuoi clienti di questa eventuale possibilità, chiarendo preventivamente la questione e rassicurandoli sul mantenimento rigoroso del segreto professionale (ed ovviamente avvisandoli tempestivamente in caso risultassi positivo tu, perché potrebbero essere stati a loro volta esposti da te). Lo stesso vale per le attività professionali che coinvolgano o abbiano coinvolto più persone (e che al momento non possono ancora essere svolte): un partecipante positivo può portare a dover indicare i nomi degli altri partecipanti.

Utili informazioni generali sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità:

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

[Depliant informativo legato a situazioni di panico collegato a Covid-19, a cura dell'Ordine degli Psicologi](#)

<https://www.psy.it/il-pieghevole-del-cnop-per-i-cittadini-sul-coronavirus.html>

NORMATIVE DI RIFERIMENTO

1. Circolare del Ministero della Salute n. 0005443 "COVID-2019. Nuove indicazioni e chiarimenti" del 22 febbraio 2020.
2. Circolare del Ministero della Salute "Indicazioni operative relative alle attività del medico competente nel contesto delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus SARS-CoV-2 negli ambienti di lavoro e nella collettività" del 29 aprile 2020.
3. Inail. Documento tecnico sulla possibile rimodulazione delle misure di contenimento del contagio da SARS-CoV-2 nei luoghi di lavoro e strategie di prevenzione. Roma, aprile 2020
4. ISS. Gruppo di lavoro ISS Biocidi COVID-19. Raccomandazioni ad interim sui disinfettanti nell'attuale emergenza COVID19: presidi medico-chirurgici e biocidi. Versione del 25 aprile 2020. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2020. (Rapporto ISS COVID-19, n. 19/2020).
5. ISS. Gruppo di lavoro ISS Ambiente e Qualità dell'aria indoor. Indicazioni ad per la prevenzione e gestione degli ambienti indoor in relazione alla trasmissione dell'infezione da virus SARS-CoV-2. Versione del 21 aprile 2020. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2020. (Rapporto ISS COVID-19, n. 5/ 2020 Rev.).
6. Protocollo condiviso di regolazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro del 24 aprile 2020.
7. ISS e INAIL. Documento tecnico su ipotesi di rimodulazione delle misure contenitive del contagio da SARS-CoV-2 nel settore della cura della persona: servizi dei parrucchieri e di altri trattamenti estetici del Maggio 2020.
8. Decreto 254 del 7 Luglio 1997, Regolamento di attuazione degli art. 1 e 4 della Legge 25/1/1994 n. 82.
9. Linee di Indirizzo per la riapertura delle Attività Economiche e Produttive a cura di Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome del 15/5/2020.