



EMERGENZA COVID: modalità di partecipazione ai corsi

MODALITA' DI ACCESSO alla Palestra della Casa di Cura "Città di Parma" s.p.a.

- è vietato l'accesso se sono presenti sintomi influenzali e/o problemi respiratori e/o se è presente un'alterazione della temperatura corporea uguale o superiore a 37,5°;
- è vietato l'accesso se si è venuti in contatto con persone risultate positive al Covid19 (anche se asintomatiche) o sottoposte a misure di quarantena e/o ricovero ospedaliero
- **e' necessario compilare, al primo accesso, il "modulo di autodichiarazione per l'accesso in struttura" e successivamente il modulo di "autocertificazione per gli accessi successivi"**
- durante le attività all'interno della palestra utilizzare la mascherina per la protezione delle vie respiratorie e igienizzare le mani negli appositi dispenser
- rispettare il "criterio di distanza droplet" (almeno 1 metro di distanza dalle rime buccali fra i soggetti presenti (Ordinanza Regione Emilia Romagna n 151 del 24 Luglio 2020) sia all'interno che all'esterno dello SPF
- utilizzare gli spogliatoi in un massimo di **tre persone** contemporaneamente: è vivamente richiesto presentarsi direttamente in abbigliamento da palestra.
 - le scarpe, le calze e tutti gli indumenti** dovranno essere posti dentro uno zainetto o una sacca Personale (portare la vostra): entrare in palestra solo con calze appositamente indossate in spogliatoio
 - è obbligatorio utilizzare una salvietta personale sopra materassino, panche ed attrezzi e indossare la mascherina per tutto il tempo di permanenza in Struttura
- utilizzare il gel idroalcolico prima di entrare in palestra (dispenser)
- Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool fornite dalla Struttura
- le lezioni non svolte per motivi personali saranno recuperabili anche CON VIDEOLEZIONE A DISTANZA concordando giorno e orario con il personale**
- limitare le attività alle sole aree di intervento o di espletamento del servizio ed evitare assembramenti;
- informare tempestivamente e responsabilmente il Fisioterapista della presenza di qualsiasi sintomo influenzale durante l'espletamento della prestazione ambulatoriale, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti;
- rispettare le prassi generali, indicate nelle immagini esposte nei punti più frequentati ed ogni altra indicazione presente nelle procedure ed istruzioni interne in materia

Lavati spesso le mani

Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute

Evita abbracci e strette di mano

Mantieni nei contatti sociali una distanza dalle altre persone di almeno 1 metro

Evita di toccarti occhi, naso e bocca con le mani

Non prendere farmaci antivirali nè antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico