

## **Tavolata: Raccomandazioni per la protezione dei partecipanti contro l'infezione da COVID-19**

(Stato: 08.07.2020)

### **Breve:**

- Quando possibile, organizzare gli incontri di Tavolata all'aperto.
- Mantenere una distanza tra le persone di 1,5 metri. Se ciò non è possibile, utilizzare le mascherine.
- Lavare le mani regolarmente e a fondo con acqua e sapone o utilizzare disinfettanti.
- Evitare l'uso di oggetti in comune - sia in cucina che a tavola. Evitare i buffet.
- Assicurarsi la rintracciabilità (*contact tracing*) di tutte le persone presenti alla Tavolata.

### **Introduzione**

Le seguenti **raccomandazioni** si basano sulle raccomandazioni del Consiglio federale per le persone di oltre 65 anni e per gli adulti con determinate condizioni di salute preesistenti, nonché sui concetti di protezione del settore della ristorazione, di altre organizzazioni di volontariato e della Federazione delle cooperative Migros. Si applicano a tutte le manifestazioni promosse dalle Attività sociali. Esse incorporano le disposizioni dell'Ordinanza 2 sui provvedimenti per combattere il coronavirus (COVID-19). Poiché le raccomandazioni sono in costante evoluzione, vi chiediamo di consultare l'ultima versione delle raccomandazioni dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP e le direttive cantonali in vigore.

Queste raccomandazioni sono rivolte a **tutte le comunità Tavolata e agli altri eventi che si svolgono all'interno della rete Tavolata**. Le raccomandazioni sono valide fino a nuove disposizioni.

- Come persona di contatto od ospite di un incontro, si prega di **informare tutti i partecipanti** sulle seguenti raccomandazioni e di **concordare in anticipo le modalità di attuazione**.
- La decisione di organizzare incontri fisici e il modo in cui si svolgono è **responsabilità di tutti i partecipanti**, cioè dell'ospite e delle persone invitate ad un incontro.
- Quando possibile, incontratevi all'aperto (parco, bosco, giardino, balcone) in un luogo adatto in cui si può rispettare la regola della distanza sociale e dove ognuno può eventualmente portare il proprio cibo. Aiutatevi vicendevolmente e siate creativi!

Se alcune persone non partecipano fisicamente, o se vi incontrate in piccoli gruppi: create l'opportunità per rimanere in contatto virtualmente. Per esempio, si possono provare Tavolate ibride - fisiche e virtuali - e invitare le persone assenti ad unirsi ai presenti attraverso Skype.

## **Consigliamo le seguenti misure precauzionali per tutti gli incontri di Tavolata:**

### **Misure di igiene**

- **Tutte le persone partecipanti si puliscono regolarmente le mani.**
- **Evitare assolutamente la stretta di mano ed evitare ogni contatto fisico.**
- Quando si entra nell'appartamento degli ospiti, **lavarsi le mani con acqua e sapone o usare il disinfettante.** Lavare o disinfettare le mani anche durante l'incontro.
- In qualità di ospite, fornire sapone e disinfettante, oltre a tovaglioli di carta, in quantità sufficiente.
- Lavare o disinfettare le mani prima dei seguenti lavori o indossare guanti usa e getta: preparare il tavolo, piegare i tovaglioli, sbarazzare o pulire il tavolo, ecc.
- Quando si usano guanti usa e getta: non riutilizzarli una volta tolti, ma usarne ogni volta di nuovi. Dopo l'uso, buttarli in un cestino della spazzatura chiuso o in un sacco della spazzatura.

### **Regole sulla distanza**

- **Tutte le persone mantengono una distanza di 1,5 metri l'una dall'altra. Se questo non è possibile: avere contatti di breve durata e/o proteggersi con una mascherina.**
- Assicurarsi che la distanza di 1,5 metri (davanti, dietro e ai lati) sia mantenuta quando si entra nell'appartamento degli ospiti, quando ci si siede a tavola, quando si prepara il pasto e quando si riassetta.
- Se più persone stanno preparando il pasto: ridurre al minimo la durata del contatto durante il lavoro, evitare la vicinanza o indossare maschere di protezione. Per i preparativi, utilizzare anche un tavolo supplementare (es. il tavolo del soggiorno o del giardino).
- Se vi muovete nell'appartamento e incrociandovi non riuscite a mantenere la distanza minima di sicurezza: ridurre il più possibile il tempo di contatto.
- Evitare di viaggiare con i mezzi pubblici durante le ore di punta e utilizzare mascherine igieniche se necessario.

### **Mascherine igieniche**

- Con la mascherina si protegge sé stessi e gli altri se la distanza di 1,5 metri non può essere mantenuta. Indossare la mascherina se, ad esempio, non si riesce a mantenere la distanza mentre si prepara un pasto. In questo modo si evita anche che delle goccioline finiscano sul cibo quando si parla. Prestare attenzione alle raccomandazioni per indossare le mascherine <sup>1</sup>.
- Naturalmente è possibile togliersi la mascherina mentre si mangia e si beve. Si prega di smaltire la mascherina e di utilizzarne una nuova dopo aver mangiato.
- Si consiglia al gruppo di mangiare seduti, in modo da rispettare la distanza di 1,5 metri tra gli invitati.

---

<sup>1</sup> Utilizzare le mascherine monouso solo una volta, cioè non indossarle e toglierle più volte. Non far scivolare la mascherina sulla fronte o sul collo. Lavarsi le mani prima di indossare la mascherina e dopo averla tolta e smaltita. Smaltire le mascherine usate in un cestino della spazzatura chiuso o in un sacco della spazzatura e non lasciarle in giro. Se si utilizzano le mascherine in tessuto riutilizzabili, è possibile disinfettarle in forno per 30 minuti a 60 gradi dopo un ogni utilizzo.

## **Guanti (usa e getta)**

- Si consiglia di indossare guanti monouso quando si utilizzano oggetti o utensili da parte di più persone, ad esempio coltelli o taglieri, o durante la distribuzione del cibo. L'ospite fornisce guanti monouso in quantità sufficiente <sup>2</sup>.

## **Contatto con oggetti e superfici**

- Se possibile, lasciare aperte la porta d'ingresso e dell'appartamento per evitare di toccare le maniglie.
- Fornire il guardaroba solo se giacche e mantelli possono essere appesi senza che si entri in contatto con altri vestiti o oggetti (ad esempio appendiabiti). Questo significa anche che il padrone di casa non toglie le giacche e i mantelli degli ospiti: gli ospiti li appendono da soli.
- Evitare di toccare inutilmente gli oggetti presenti nell'appartamento degli ospiti.
- Se solitamente si lascia un contributo finanziario per le spese, se possibile evitare il pagamento in contanti. *Idee per un contributo finanziario senza denaro*: pagare online (e-banking) o con Twint; il padrone di casa invita senza far pagare; fare gli acquisti a turno, ecc.

## **Preparazione dei cibi e pulizia**

- Areare regolarmente i locali, anche poco prima e dopo l'incontro.
- Non condividere grembiuli o altri indumenti.
- Se molte persone aiutano nella preparazione, utilizzare un utensile (coltello, tagliere) per persona (magari portare il proprio utensile da casa).
- Se compatibile con la vostra coscienza ecologica: usare stoviglie e posate usa e getta.
- Utilizzare tovaglioli di carta invece che tovaglioli di stoffa, e farli smaltire dalle persone stesse dopo l'uso in un cestino della spazzatura chiuso o in un sacco della spazzatura.
- Evitare l'utilizzo in comune di oggetti o utensili (ad es. saliera e spezie, ciotole per le noccioline, insalatiera, coltello per il burro, zuccheriera, cestini di frutta, riviste). Per questo motivo, evitare i buffet in cui le persone si servono da sole. *Idee e astuzie*: preparare tutto in piccole porzioni, ad esempio una porzione di noccioline e una bottiglia separate per ogni ospite; designare in anticipo i responsabili: una persona versa l'acqua minerale, un'altra utilizza la macchina del caffè, ecc.
- Se disponibile: pulire le stoviglie e le posate sporche in lavastoviglie (a più di 60°C). Altrimenti, pulirli a mano, sempre con detersivo. Pulire anche le stoviglie e le posate non utilizzate.
- Lavare la tovaglia dopo l'incontro. Pulire i coperti con acqua e sapone.
- Dopo l'utilizzo (al più tardi dopo l'incontro), pulire o disinfettare tutti gli utensili di lavoro, le superfici (ad es. tavoli di lavoro) e tutti gli oggetti che sono stati utilizzati da più persone: maniglie delle porte, interruttori della luce, pulsanti dell'ascensore, ringhiere delle scale, braccioli delle sedie, macchina da caffè, elettrodomestici usati, vassoi, ecc.
- Pulire e disinfettare i servizi igienici dopo l'incontro (compresa la porta).
- Per le pulizie, indossare guanti monouso e utilizzare preferibilmente salviette monouso. Smaltire i guanti e le salviette in un cestino della spazzatura chiuso o in un sacco della spazzatura subito dopo l'uso. Se si utilizzano panni di stoffa, lavarli in lavatrice dopo l'uso.

---

<sup>2</sup> Se si utilizzano guanti monouso: non indossarli e poi rimetterli una volta tolti, usarli solo una volta. Dopo l'uso, smaltirli in un cestino della spazzatura chiuso o in un sacco della spazzatura.

**In caso di malattia**

- Si prega di astenersi dal partecipare agli incontri se si manifestano sintomi di malattia.
- Vi preghiamo di astenervi dal partecipare se siete entrati in contatto con una persona affetta da COVID-19 nei 14 giorni precedenti gli incontri.

**Dati personali degli invitati**

- Per ogni invitato vengono registrati i dati di contatto: nome, cognome, numero di telefono, data e ora dell'incontro. Queste informazioni devono poter essere messe a disposizione (su richiesta) delle autorità sanitarie cantonali fino a 2 settimane dopo l'incontro. La persona di contatto della Tavolata conserverà questi dati per 14 giorni, dopo di che saranno completamente distrutti.