

MISURE IGIENICO SANITARIE PER IL CONTRASTO E IL CONTENIMENTO DEL DIFFONDERSI DEL VIRUS COVID-19

- a) Lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani.
- b) Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.
- c) Evitare abbracci e strette di mano.
- d) Mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno 1 metro.
- e) Igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le segrezioni respiratorie).
- f) Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva.
- g) Non toccarsi occhi naso e bocca con le mani.
- h) Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce.
- i) Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.
- j) Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o di alcol.
- k) Usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o si presta assistenza a persone malate.