

MISURE IGIENICO - SANITARIE da adottare

- 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 di almeno un metro;**
- e) igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni 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 né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;**
- j) pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;**
- k) usa la mascherina solo se sospetti di essere malati o se si presta assistenza a persone malate.**