

CORONAVIRUS – COVID-19

MISURE IGIENICO-SANITARIE

Allegato 1 del D.P.C.M. del 4 Marzo 2020

- 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 e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona;
- c) **igiene respiratoria** (starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- d) mantenere in ogni contatto sociale una **distanza** interpersonale di almeno un metro;
- e) **evitare l'uso promiscuo** di bottiglie e bicchieri, anche durante l'attività sportiva;
- f) **non toccarsi** occhi, naso e bocca con le mani;
- g) **coprirsi** bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- h) **non prendere farmaci antivirali e antibiotici**, a meno che siano prescritti dal medico;
- i) **pulire** le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- l) **usare la mascherina solo se** si sospetta di essere malato o si assiste persone malate.