

MISURE IGIENICHE E SEMPLICI COMPORTAMENTI PER IL CONTENIMENTO DEL CORONAVIRUS

- 1) 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;
- 2) 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;
- 3) igiene respiratoria (starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- 4) mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro;
- 5) evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, anche durante l'attività sportiva;
- 6) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- 7) coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- 8) non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- 9) pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- 10) usare la mascherina solo se si sospetta di essere malato o si assiste persone malate.