

Misure igienico-sanitarie da rispettare

disposte dal DPCM 4/3/20

- 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 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 e antibiotici**, a meno che siano prescritti dal medico;
- l) **pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol**;
- m) **usare la mascherina solo se** si sospetta di essere **malati** o se si presta assistenza a persone malate.