



Presidenza del Consiglio dei Ministri

CORONAVIRUS

Misure igienico-sanitarie per proteggersi

(Come da allegato n. 1 del Decreto della Presidenza del Consiglio dei Ministri del 4° Marzo 2020)

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

Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute

Evitare abbracci e strette di mano

Mantenere almeno un metro di distanza nei contatti sociali

Igiene respiratoria

Starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie

Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva

Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani

Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce

Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico

Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol

Usare la mascherina solo se si sospetta di essere malato o si assiste persone malate