

## Misure igienico-sanitarie

---

- 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;**
- 3. evitare abbracci e strette di mano;**
- 4. mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro;**
- 5. igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);**
- 6. evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;**
- 7. non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;**
- 8. coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;**
- 9. non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;**
- 10. pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;**
- 11. usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate.**