

Le raccomandazioni

- 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