

# MISURE IGIENICO SANITARIE

## Le regole da seguire

### **LAVARSI SPESSO LE MANI**

*(si raccomanda di mettere a disposizione 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 NEI CONTATTI SOCIALI UNA DISTANZA INTERPERSONALE DI ALMENO 1 METRO**

### **PRATICARE L'IGIENE RESPIRATORIA**

*(starnutire e/o tossire in un fazzoletto, evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie)*

**EVITARE L'USO PROMISCOUO DI BOTTIGLIE E BICCHIERI IN PARTICOLARE DURANTE L'ATTIVITA' SPORTIVA**

**NON TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI  
COPRIRSI NASO E BOCCA 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 ALCOOL**

*E' fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie*