



## MISURE IGIENICO-SANITARIE DEL DPCM 4 MARZO 2020

- a) Lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie ed 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 non 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**

