



A) 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;

F) evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;

B) evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;

G) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;



C) evitare abbracci e strette di mano

H) coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;

D) mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro;

I) non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;



E) igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);

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.

