

CORONAVIRUS

COVID-19

LE 10 REGOLE PER PROTEGGERE TE E CHI TI STA INTORNO



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

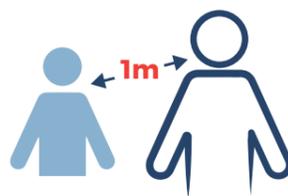
con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona



3

IGIENE RESPIRATORIA

Starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie



4

MANTENERE LA DISTANZA

Mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro



5

COPRIRSI BOCCA E NASO SE SI STARNUTISCE O TOSSISCE



6

NON TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



7

EVITARE L'USO PROMISCUO DI BOTTIGLIE E BICCHIERI

Anche durante l'attività sportiva



8

NON PRENDERE FARMACI ANTIVIRALI E ANTIBIOTICI

A meno che siano prescritti dal medico



9

USARE LA MASCHERINA

Solo se si sospetta di essere malato o si assiste persone malate



10

PULIRE LE SUPERFICI

Con disinfettanti a base di cloro o alcol



**EVITARE BACI, ABBRACCI E STRETTE DI MANO
MA CONTINUIAMO A VOLERCI BENE**