

## **ALLEGATO 19 DPCM - 13 OTTOBRE 2020**

### **MISURE IGIENICO-SANITARIE**

- 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.** Mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
  - 5.** Praticare l'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.** È fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali, utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie