

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