

Estratto dal D.P.C.M 4 marzo 2020

**Misure per il contrasto e il contenimento sull'intero territorio nazionale del
diffondersi del virus COVID-19**

MISURE DI PREVENZIONE IGIENICO-SANITARIE

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

EVITARE IL CONTATTO RAVVICINATO CON PERSONE CHE SOFFRONO DI INFEZIONI RESPIRATORIE ACUTE

EVITARE ABBRACCI E STRETTE DI MANO

MANTENIMENTO, NEI CONTATTI SOCIALI, DI UNA **DISTANZA INTERPERSONALE DI ALMENO UN METRO**

IGIENE RESPIRATORIA (STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE)

EVITARE L'USO PROMISCUO DI BOTTIGLIE E BICCHIERI, IN PARTICOLARE DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA

NON TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI

COPRIRSI BOCCA E NASO SE SI STARNUTISCE O TOSSISCE

NON PRENDERE FARMACI ANTIVIRALI E ANTIBIOTICI, A MENO CHE SIANO PRESCRITTI DAL MEDICO

PULIRE LE SUPERFICI CON DISINFETTANTI A BASE DI CLORO O ALCOL

USARE LA MASCHERINA SOLO SE SI SOSPETTA DI ESSERE MALATI O SE SI PRESTA ASSISTENZA A PERSONE MALATE