

Allegato 1 al DPCM del 4 marzo 2020

Misure igienico-sanitarie:

- 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;**
- b) 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;**
- c) igiene respiratoria (starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);**
- d) mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro;**
- e) evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, anche durante l'attività sportiva;**
- f) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;**
- g) coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;**
- h) non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;**
- i) pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;**
- l) usare la mascherina solo se si sospetta di essere malato o si assiste persone malate.**