Presidenza del Consiglio dei Ministri

Allegato 1

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.