

Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 4 marzo 2020

DISPOSIZIONI IGIENICO-SANITARIE **per il contenimento del coronavirus COVID-19.**

- 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;
- c)* evitare abbracci e strette di mano;
- d)* **mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro;**
- e)* igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- f)* evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
- g)* non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- h)* coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- i)* non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- l)* pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- m)* usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate

