# Misure igieniche per la prevenzione e protezione da nuovo coronavirus

**1.** Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti 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; comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona

**3.** Igiene respiratoria (starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie)

**4.** Mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro

**5.** Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, anche durante l'attività sportiva

**6.** Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani

**7.** Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce

**8.** Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico

**9.** Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol

**10.** Usare la mascherina solo se si sospetta di essere malato o si assiste persone malate