

# Misure igienico-sanitarie



NUOVO  
CORONAVIRUS

- ✓ 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

fonte: DPCM 4 marzo 2020 - Allegato 1

[www.regione.umbria.it/protezione-civile](http://www.regione.umbria.it/protezione-civile)

[www.anciumbriaprociv.it](http://www.anciumbriaprociv.it)