

**REGOLA n. 1 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**

**REGOLA n. 2 EVITARE IL CONTATTO RAVVICINATO CON PERSONE CHE SOFFRONO DI INFEZIONI RESPIRATORIE ACUTE**

**REGOLA N. 3 EVITARE ABBRACCI E STRETTE DI MANO**

**REGOLA N. 4 MANTENERE, NEI CONTATTI SOCIALI, UNA DISTANZA INTERPERSONALE DI ALMENO UN METRO**

**REGOLA N. 5 PRATICARE L'IGIENE RESPIRATORIA (STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE)**

**REGOLA N. 6 EVITARE L'USO PROMISCUO DI BOTTIGLIE E BICCHIERI, IN PARTICOLARE DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA**

**REGOLA N. 7 NON TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI**

**REGOLA N. 8 COPRIRSI BOCCA E NASO SE SI STARNUTISCE O TOSSISCE**

**REGOLA N. 9 NON PRENDERE FARMACI ANTIVIRALI E ANTIBIOTICI, A MENO CHE SIANO PRESCRITTI DAL MEDICO**

**REGOLA N. 10 PULIRE LE SUPERFICI CON DISINFETTANTI A BASE DI CLORO O ALCOL**

**REGOLA N. 11 È FORTEMENTE RACCOMANDATO IN TUTTI I CONTATTI SOCIALI, UTILIZZARE PROTEZIONI DELLE VIE RESPIRATORIE COME MISURA AGGIUNTIVA ALLE ALTRE MISURE DI PROTEZIONE INDIVIDUALE IGIENICO-SANITARIE.**

**RICORDATI! per la tua salute e per quella degli altri rispetta questi semplici regole e attieniti alle raccomandazioni delle Autorità sanitarie**