

Alcune semplici raccomandazioni per contenere il coronavirus

Some simple recommendations to contain the spread of coronavirus

- **Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con gel a base alcolica**
Wash your hands frequently with water and soap or with an alcohol-based gel
- **Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute**
Avoid close contact with people who are suffering from acute respiratory infections
- **Evita abbracci e strette di mano**
Avoid handshaking and hugging
- **Mantieni in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro**
Keep a safe distance (at least one meter) in any social contact
- **Igiene respiratoria (starnutisci o tossisci in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie)**
Respiratory hygiene (cough or sneeze in a tissue and avoid touching your respiratory secretions with your hands)
- **Evita l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva**
Avoid sharing bottles and glasses, especially when training
- **Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani**
Avoid touching your eyes, nose and mouth
- **Copri bocca e naso quando starnutisci o tossisci**
Cover your mouth and nose when coughing or sneezing
- **Non prendere farmaci antivirali né antibiotici a meno che non siano prescritti da un medico**
Don't take any antiviral or antibiotics medication unless they have been prescribed by a doctor
- **Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol**
Clean off surfaces with alcohol or chlorine-based disinfectants
- **È fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali, utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie**
In all social contact situations the use of respiratory protection in addition to other personal hygiene and health protection measures is strongly recommended