

## PROTEGGI TE STESSO E CHI TI STA VICINO DAL CONTAGIO

### PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM GETTING SICK



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*



Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o se assisti persone malate  
*Wear a mask if you suspect you are ill, or if you are assisting someone else who is ill*