



Misure di prevenzione igienico sanitarie del virus COVID 19

1 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

2 Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute

Avoid close contact with people who are suffering from acute respiratory infections

3 Evita abbracci e strette di mano

Avoid handshaking and hugging

4 Mantieni in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro

Keep a safe distance (at least one meter) in any social contact

5 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)

6 Evita l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva

Avoid sharing bottles and glasses, especially when training

7 Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani

Avoid touching your eyes, nose and mouth

8 Copri bocca e naso quando starnutisci o tossisci

Cover your mouth and nose when coughing or sneezing

9 Non prendere farmaci antivirali né antibiotici a meno che non siano prescritti da un medico

Don't take any antiviral or antibiotic medication unless they have been prescribed by a doctor

10 Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol

Clean off surfaces with alcohol or chlorine-based disinfectants

11 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