

Covid-19: le nuove raccomandazioni di igiene contro il virus

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.

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

3. Evitare abbracci e strette di mano.

4. Mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro.

5. Igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie).

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

7. Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.

8. Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce.

9. Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.

10. Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.

11. Usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate.

CHIAMA I NUMERI UTILI SE HAI FEBBRE, TOSSE, DOLORI MUSCOLARI

Se hai sintomi, non andare al pronto soccorso ed evita il contatto con altre persone. Consulta al telefono il tuo medico di base.

Se hai il prefisso telefonico 06 puoi chiamare il numero 112.

Per tutti gli altri prefissi del Lazio 800 118 800.