

## ALLEGATO I

Si previene l'infezione seguendo alcune semplici regole:

### 1. Lavati spesso le mani

Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione.

Le mani vanno lavate con acqua e sapone per **almeno 20 secondi**.

Se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare un disinfettante per mani a base di alcol al 60%. Lavarsi le mani elimina il virus.

### 2. Evita strette di mano e abbracci

### 3. Mantieni, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro

il virus è contenuto nelle goccioline di saliva e può essere trasmesso a distanza ravvicinata.

### 4. Evita l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri

in particolare durante l'attività sportiva

### 5. Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute

### 6. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani

Il virus si trasmette principalmente per via respiratoria, ma può entrare nel corpo anche attraverso *gli occhi, il naso e la bocca*, quindi evita di toccarli con le mani non ben lavate. Le mani, infatti, possono venire a contatto con superfici contaminate dal virus e trasmetterlo al tuo corpo.

### 7. Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci

Starnutisci o tossisci *all'interno di un fazzoletto, preferibilmente monouso* gettalo e poi lavati le mani. Se ti copri la bocca con le mani potresti contaminare oggetti o persone con cui vieni a contatto.

### 8. Non prendere farmaci antivirali né antibiotici a meno che siano prescritti dal medico.

Gli antibiotici non funzionano contro i virus, ma solo contro i batteri. Il SARS-CoV-2 è, per l'appunto, un virus e quindi gli antibiotici non vengono utilizzati come mezzo di prevenzione o trattamento, a meno che non subentrino co-infezioni batteriche.

### 9. Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol

I disinfettanti chimici che possono uccidere il nuovo coronavirus (Covid-19) sulle superfici includono disinfettanti a base di candeggina / cloro, solventi, etanolo al 75%, acido peracetico e cloroformio.

### 10. Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di indossare una mascherina solo se sospetti di aver contratto il nuovo coronavirus, e presenti sintomi quali tosse o starnuti, o se ti prendi cura di una persona con sospetta infezione da nuovo coronavirus.

**RICORDA:** Chiunque a partire dal 19.02.2020 ha fatto ingresso in Italia dopo avere soggiornato in zone a rischio epidemiologico indicate dell'Organizzazione Mondiale della Sanità o transitato/sostato nei comuni della Zona Rossa **DEVE** comunicare tale circostanza all'AUSL competente per territorio e al proprio medico curante.