



Le nuove sane abitudini del nostro vivere quotidiano

Semplici indicazioni per prevenire il
contagio



Mantenere almeno un metro di distanza

Il distanziamento fisico é uno dei modi piú sicuri per proteggere se stessi e gli altri



Lavare spesso le mani

- Lavare accuratamente le mani con il sapone per almeno 40 secondi, facendo attenzione a detergere a fondo e in modo completo le mani.
- Questa operazione va ripetuta molte volte nell'arco della giornata.
- Se non puoi lavarti, utilizza un gel disinfettante a base di sostanze alcoliche



Arieggia spesso i locali

- Aprire le finestre regolarmente piú volte nel corso della giornata per garantire un adeguato ricambio d'aria nei locali condivisi.
- In questo modo respiri aria piú pulita e con minore concentrazione di germi.





Starnutire o tossire utilizzando un fazzoletto o la piega del gomito. Non usare le mani per evitare la contaminazione degli oggetti e delle presone con cui si entra in contatto

Utilizzare la mascherina

Protegge gli altri dalle tue emissioni

Usala all'aperto se non puoi mantenere le distanze di almeno un metro

Usala nei locali chiusi o sui mezzi di trasporto

A scuola indossala sempre negli spostamenti interni o quando non puoi mantenere la distanza di sicurezza



Indossa correttamente la mascherina

Igienizza le mani

Copri completamente
naso e bocca

Non toccare la parte
frontale della mascherina

Buttala quando é
inumidita o deteriorata

Se é lavabile, riponila in
un sacchetto prima di
detergerla



—
Pulire e disinfettare
le superfici che
utilizziamo,
compreso il
cellulare!!



Non toccare il viso con le mani

- Non toccarti occhi, naso, bocca, se non dopo esserti opportunamente lavato le mani.
- Se non ti tocchi il volto riduci le possibilità di contagio.
- Non toccarti mai il viso dopo esserti sistemato la mascherina



In caso di sospetto contagio...

- Se compaiono sintomi come febbre, tosse, difficoltà respiratorie o vomito o diarrea,
- Se hai avuto contatto con una persona positiva al CoVID-19
- Avverti immediatamente il tuo medico curante o la guardia medica e segui attentamente le istruzioni che ti verranno fornite

