



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana



MISURE IGIENICO-SANITARIE

- 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.