



Presidenza del Consiglio dei Ministri

Allegato 1 (DPCM 04.03.2020)

Misure igienico-sanitarie:

- a) **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;
- b) **evitare il contatto ravvicinato** con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona;
- c) **igiene respiratoria** (starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- d) mantenere in ogni contatto sociale una **distanza interpersonale di almeno un metro**;
- e) **evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri**, anche durante l'attività sportiva;
- f) **non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani**;
- g) **coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce**;
- h) **non prendere farmaci antivirali e antibiotici**, a meno che siano prescritti dal medico;
- i) **pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol**;
- l) **usare la mascherina solo se si sospetta di essere malato** o si assiste persone malate.