

REGOLE IN USO AL LA MARMORA PER PROTEGGERSI DAL CORONAVIRUS

- 1.** Lavarsi spesso le mani;
- 2.** evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- 3.** evitare abbracci e strette di mano;
- 4.** mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
- 5.** praticare l'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.** in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni delle vie respiratorie (mascherina) come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie.