



# CORONAVIRUS 2019: COSA FARE PER PROTEGGERSI

**1. Lavati le mani per almeno 20 secondi con acqua e sapone oppure con soluzione alcolica nelle seguenti circostanze:**

- a. prima di toccarti gli occhi, il naso o la bocca
- b. dopo aver toccato superfici o oggetti che vengono toccate da molte persone (es. maniglie, rubinetti, interruttori, banconi, denaro)
- c. dopo aver toccato altre persone
- d. dopo esserti soffiato il naso o aver tossito o starnutito
- e. dopo essere stato alla toilette
- f. prima di mangiare o di preparare il cibo.



**2. Evita di portare le mani al viso, in particolare di toccare occhi, naso e bocca, senza prima essertele lavate o deterse accuratamente!**



**3. Mantieni una distanza di almeno 1 metro dalle altre persone, in particolare da quelle che manifestano sintomi respiratori (raffreddore, starnuti, tosse)...**



**4. Riduci al minimo la frequentazione di luoghi affollati!**