

CORONAVIRUS

Misure igienico - sanitarie da adottare
ai sensi del DPCM 04/03/2020 - Allegato 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



EVITARE IL CONTATTO RAVVICINATO

con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute



EVITARE ABBRACCI E STRETTE DI MANO



MANTENIMENTO DI UNA DISTANZA INTERPERSONALE DI ALMENO 1 METRO



IGIENE RESPIRATORIA

starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce



EVITARE L'USO PROMISCUO DI BOTTIGLIE E BICCHIERI

in particolare durante l'attività sportiva



NON TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



NON PRENDERE FARMACI ANTIVIRALI E ANTIBIOTICI

a meno che siano prescritti dal medico



PULIRE LE SUPERFICI

con disinfettanti a base di cloro o alcol



USARE LA MASCHERINA

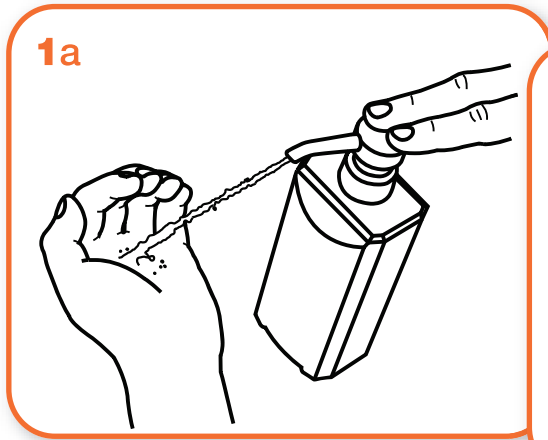
solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate

Come **frizionare** le mani con la soluzione alcolica?

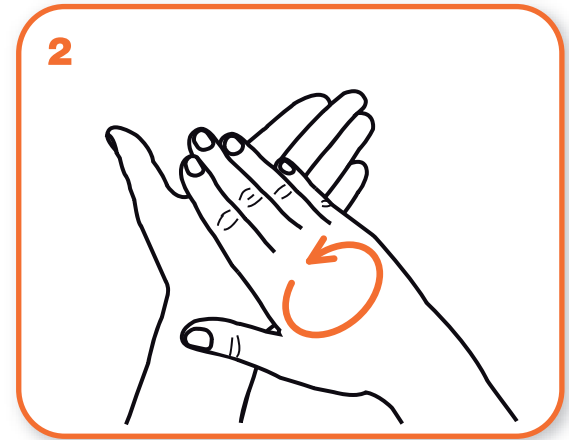
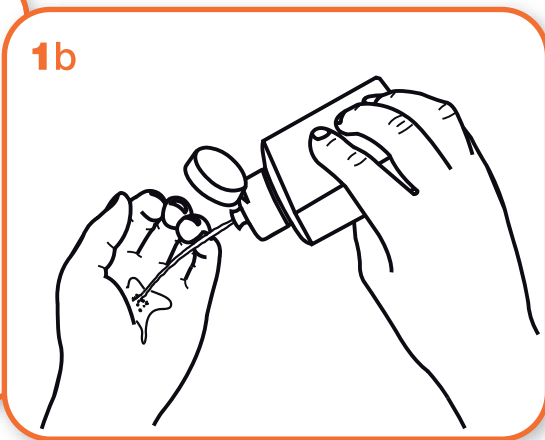
**USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI!
LAVALE CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!**



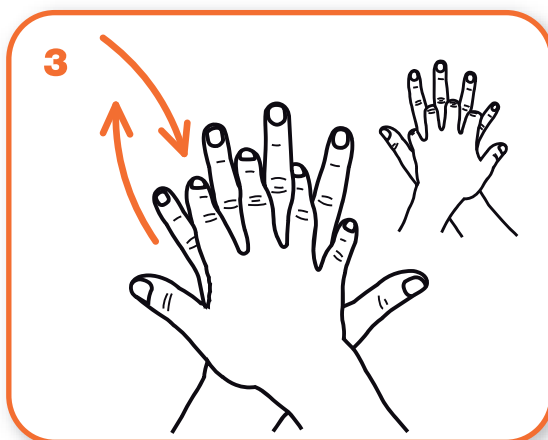
Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**



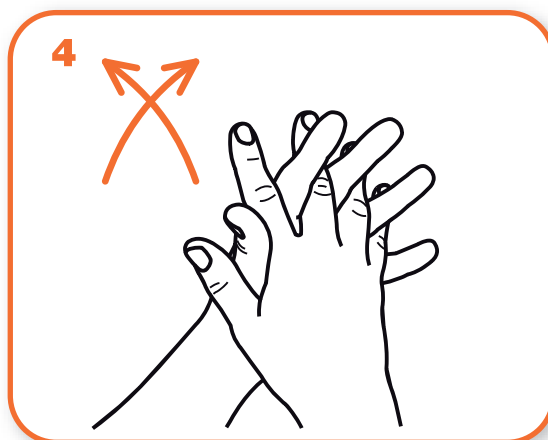
Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



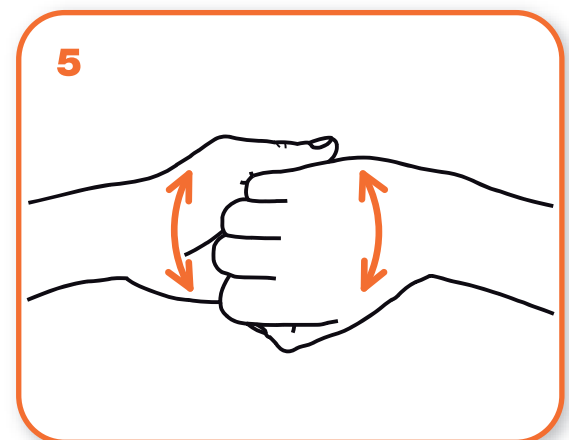
frizionare le mani palmo contro palmo



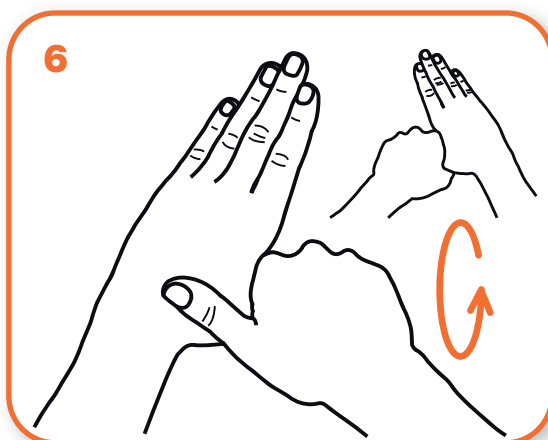
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



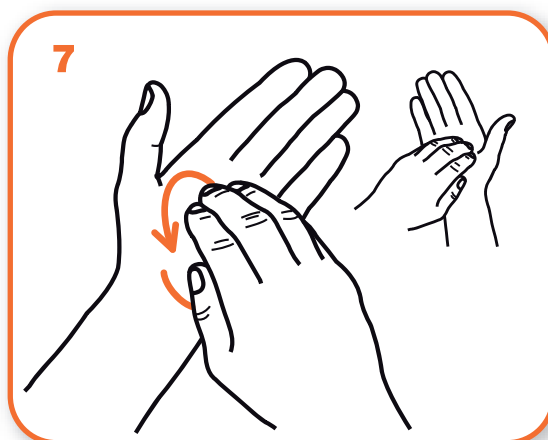
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



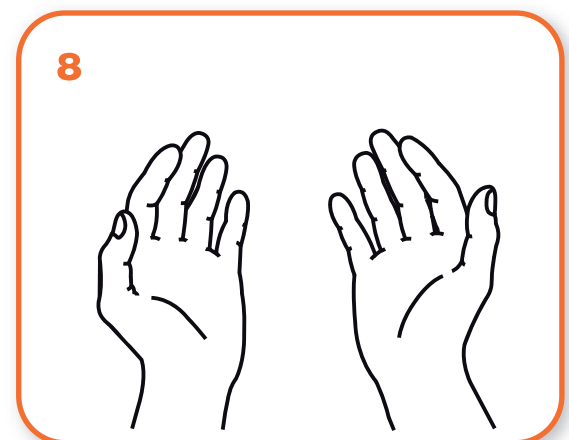
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



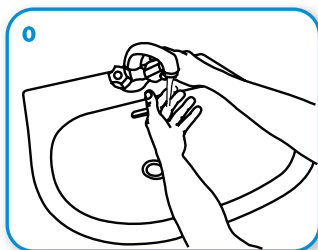
...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

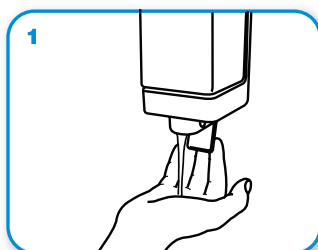
LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!



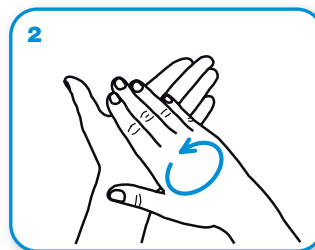
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



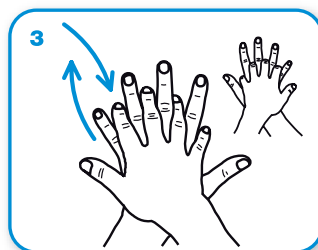
Bagna le mani con l'acqua



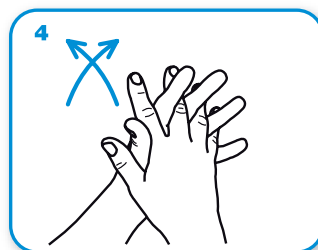
applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



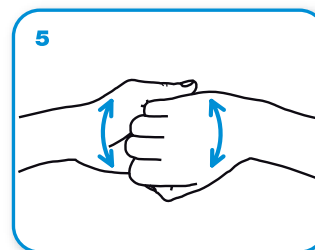
friziona le mani palmo contro palmo



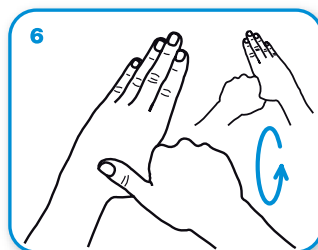
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



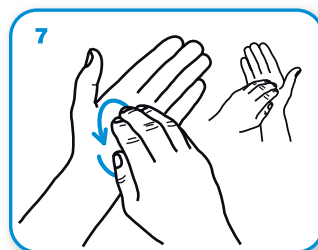
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



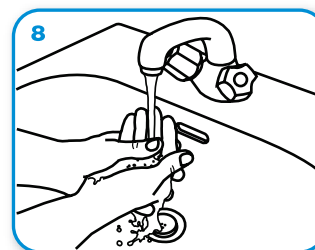
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



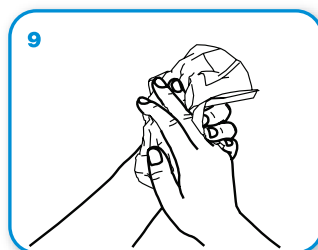
frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



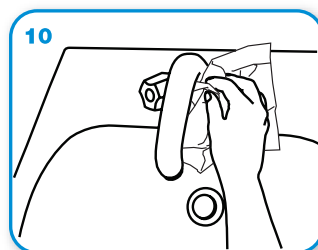
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



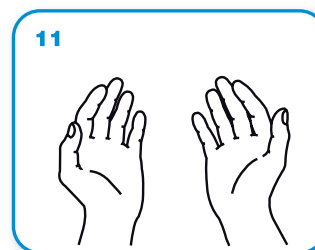
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

NUOVO CORONAVIRUS COVID-19

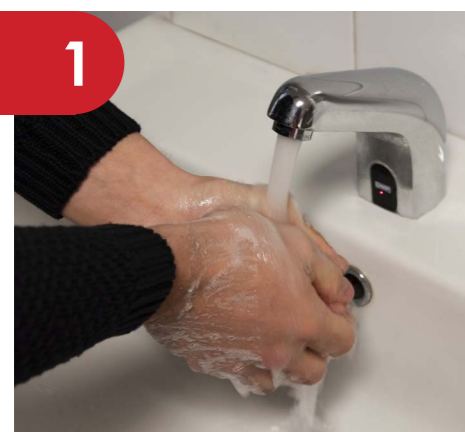
Corretto utilizzo della mascherina

AiFOS

L'OMS raccomanda di indossare una mascherina solo se sospetti di aver contratto il COVID-19 e presenti sintomi quali tosse o starnuti o se ti prendi cura di una persona con sospetta infezione.

L'uso della mascherina aiuta a limitare la diffusione del virus, ma deve essere adottata in aggiunta ad altre misure igieniche. Chi utilizza una mascherina deve sapere come indossarla, toglierla e smaltirla in modo corretto. Le mascherine sono dispositivi monouso e non vanno mai riutilizzate. Quando la mascherina diventa umida deve essere sostituita.

Come indossare e togliere la mascherina in 10 passaggi:



1 Prima di indossare la mascherina, lavati accuratamente le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica.



2 Con il nasello rivolto verso l'alto, appoggiare la mascherina sul palmo della mano e far passare gli elastici sul dorso della mano.



3 Portare la mascherina sul volto, copri bocca e naso assicurandoti che sia integra e che aderisca bene.



4 Tenendo la mascherina sul volto, tirare l'elastico superiore e farlo passare dietro la testa sopra le orecchie.



5 Tenendo la mascherina sul volto, tirare l'elastico inferiore e farlo passare dietro la testa sotto le orecchie.



6 Con entrambe le mani, sistemare il nasello affinché aderisca al naso in modo perfetto.



7 Inspirare e verificare che la mascherina aderisca perfettamente, l'aria dovrebbe entrare solo attraverso il filtro.



8 Verificare che la mascherina aderisca perfettamente su tutto il volto.



9 Togli la mascherina prendendola dagli elastici e non toccare la parte anteriore.



10 Getta immediatamente la mascherina in un sacchetto chiuso e lavati accuratamente le mani.