

## **DPCM 4 marzo 2020 - Misure per il contrasto e il contenimento sull'intero territorio nazionale del diffondersi del virus COVID-19**

Allegato 1

### **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;
- c) evitare abbracci e strette di mano;
- d) mantenimento, nei contatti sociali, di una **distanza interpersonale di almeno un metro**;
- e) **igiene respiratoria** (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- f) evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
- g) **non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani**;
- h) **coprirsi bocca e naso** se si starnutisce o tossisce;
- i) non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- l) **pulire** le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- m) usare la mascherina **solo** se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate.