

**Mantieni le distanze (almeno 1 m.)**

**Lava spesso le mani:** usa acqua e sapone (per almeno 40 secondi) oppure sfrega le mani con un gel idroalcolico (per almeno 20 secondi)

**Non toccarti il viso:** non toccarti occhi, naso, bocca se non dopo esserti opportunamente lavato le mani.

**Indossa i guanti solo se necessario:** le mani, opportunamente e frequentemente lavate, garantiscono una protezione superiore rispetto all'uso dei guanti che, oltre ad aumentare il rischio di contagio, diventano rifiuti plastici di difficile smaltimento. Nella quotidianità, lavare spesso le mani è più sicuro che indossare i guanti.

L'uso dei guanti, invece, è raccomandato sempre per chi lavora a contatto con persone malate (ad esempio negli ospedali, ambulatori, residenze sanitarie o nell'assistenza a casa) e nel settore della distribuzione di alimenti (alimentari, ristorazione, mense).

**Indossa la mascherina:** all'aperto se non si può mantenere la distanza di un metro; nei locali pubblici, inclusi i mezzi di trasporto

**Indossa correttamente la mascherina:** igienizza le mani prima di indossarla; copri sempre e completamente naso e bocca; non toccare la parte frontale durante l'uso o per toglierla; buttila quando è umida o deteriorata; se è lavabile, riponila in un sacchetto prima di detergerla. (Attenzione alla durata dell'efficacia)

**Usa la piega del gomito quando tossisci o starnutisci**

**Arieggia spesso i locali**

**Pulisci e disinfetta le superfici**

**In caso di sospetto contagio, stai a casa e avverti il medico**



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)

