

Misure igienico-sanitarie

(Allegato n. 1 al DPCM dd. 4. marzo 2020)

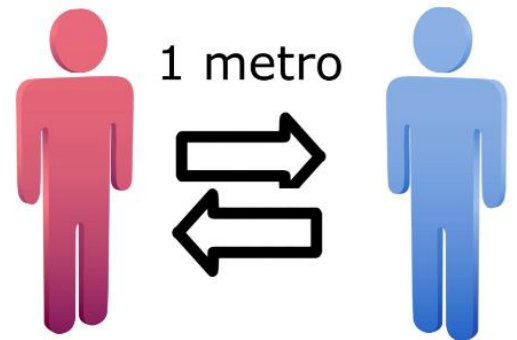


a) **lavarsi spesso le mani**. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani

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 tosse;

i) **non prendere farmaci antivirali e antibiotici**, a meno che siano prescritti dal medico;

j) **pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;**

k) usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate.

Hi gi enski i n zdra vstveni na potki :

(Pri loga št. 1 Mi ni strskega od lo ka z dne 4. mar ca 2020)

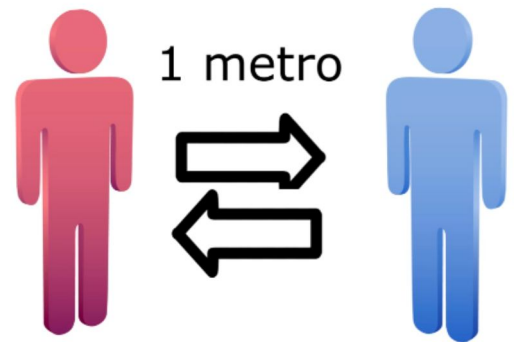


a) Pogosto si umi vaj te roke. V ta namen se pri poro ča, naj bodo v vseh javnih lo ka lih, tel o vad ni cah, trgovi nah, lek ar nah in dru gi h pro stor ih, kjer se zbi ra ve li ko lju di, na vol jo na men ske al ko hol ne raz to pi ne za umi van je rok.

b) Izog i baj te se tes ni m sti kom z lju dmi, ki i ma jo aku tno oku žbo di hal .

c) Izog i baj te se obj e man ju i n rok o van ju .

d) Pri sti kih z lju dmi ohr ani te me do se bno raz da ljo vsaj e ne ga me tra.



e) Pri poro ča se di hal na hi gi ena (ki ha jte ali ka šl ja jte v rob ček i n pa zi te, da ro ke ne pri de jo v sti k z iz lo čki iz di hal).

f) Izog i baj te se sku pni ra bi ste k len i c i n ko zar cev, po se bno pri špor tni dej av no sti .



g) Ne do ti kaj te se o či, no su i n ust!

h) Če ka šl ja te ali ki ha te, si pre kri jte nos i n usta.

i) Pro ti vi ru sna zdra vi la i n an ti bi o ti ke je ml ji te le, če vam ji h pred pi še zdra vni k.

j) Pov r ši ne raz ku žuj te z raz ku ži li na os no vi kl o ra i n al ko hol a.

k) Za šči tne ma ske up o rablj aj te, če su mi te, da ste z bo le li, ali skr bi te za bo lno o se bo.