



CITTA' DI BRA

# AIUTATI ED AIUTACI

Misure igienico-sanitarie per ridurre il contagio da Covid-19

- **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, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro;**
- **igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);**
- **evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;**
- **non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;**
- **coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;**
- **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.**