



# PRESCRIZIONI D'IGIENE

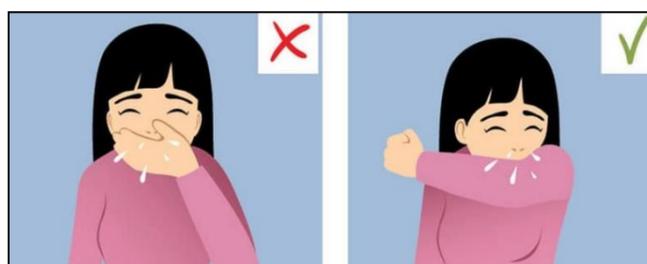
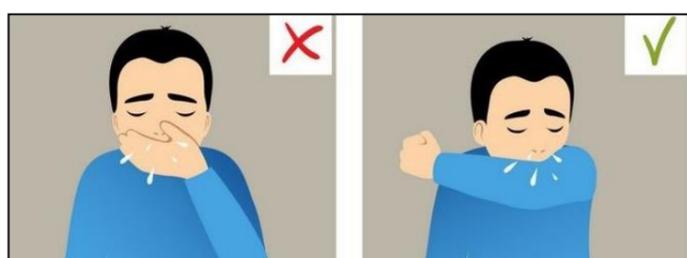
## Come prevenire le infezioni virali e batteriche



La prevenzione delle **INFEZIONI** comporta l'adozione di alcune misure cautelari che devono fare parte integrante della routine quotidiana.



**« Non tossire o starnutire diffondendo virus e batteri »**  
**È UN DOVERE PROTEGGERE SE STESSI - È UN OBBLIGO CIVICO E MORALE EVITARE OGNI TIPO DI CONTAGIO AD ALTRI !!**



**Nel tossire o starnutire evitare di coprirsi la bocca/naso con la mano, perché diventa veicolo di contagio, ma utilizzare un fazzoletto o l'interno del braccio. Coprirsi con le mani comporterebbe infettare oggetti o persone con cui si viene a contatto dopo.**



**Lavare le mani spesso.** Lavare le mani più volte al giorno, accuratamente con acqua e sapone per almeno 40/60 secondi, riduce il rischio di virus e batteri e di trasmetterli ad altri.

*Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire ogni tipo d'infezione. Se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.*



**Tossire e starnutire possibilmente in un fazzoletto di carta.**

In caso di tosse o starnuti, tenere un fazzoletto di carta monouso davanti al naso e alla bocca.



**Gettare sempre nei rifiuti il fazzoletto di carta utilizzato.**

Dopo l'uso, eliminare il fazzoletto di carta gettandolo in un cestino dei rifiuti e lavare in seguito le mani accuratamente con acqua e sapone.



- ✓ Aerare in modo regolare e frequente gli ambienti.
- ✓ Non portare penne o altri oggetti alla bocca.
- ✓ Non condividere cibi, bevande, piatti o bicchieri.
- ✓ Non scambiarsi penne, cellulari o altri oggetti.
- ✓ Non toccarsi il naso, la bocca e gli occhi, in caso di necessità lavarsi accuratamente le mani prima di farlo.
- ✓ Mantenere circa 1 m. di distanza dalle persone che tossiscono o starnutiscono, perché virus e batteri sono contenuti nelle goccioline di saliva. A distanza ravvicinata c'è possibilità di trasmissione.