

**ANLAGE****Hygienische und sanitäre Maßnahmen**

- a) häufiges Händewaschen. Es wird empfohlen, in allen öffentlichen Räumlichkeiten, Turnhallen, Supermärkten, Apotheken und anderen sozialen Treffpunkten Wasser-Alkohol-Lösungen zum Händewaschen zur Verfügung zu stellen,
- b) den nahen Kontakt mit Personen, die an akuten Atemwegsinfekten leiden, meiden,
- c) Umarmungen, Händeschütteln und direkte körperliche Kontakte mit jeder Person meiden,
- d) bei jedem sozialen Kontakt einen Abstand von mindestens einem Meter einhalten,
- e) in ein Taschentuch niesen und/oder husten und dabei den direkten Kontakt der Hände mit den Atemwegssekreten meiden;
- f) die gemeinsame Benutzung von Flaschen und Gläsern auch bei sportlicher Betätigung meiden,
- g) sich nicht mit den Händen in die Augen, Nase oder Mund fassen,
- h) Mund und Nase, im Falle von Niesen oder Husten, bedecken,
- i) ohne ärztliche Verschreibung keine antiviralen oder antibiotischen Medikamente einnehmen,
- l) Oberflächen mit Desinfektionslösungen auf Chlor- oder Alkoholbasis reinigen,
- m) eine Maske nur dann tragen, wenn der Verdacht auf eine Erkrankung besteht oder erkrankte Personen gepflegt werden.

ALLEGATO**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, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona;
- d) mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro;
- e) igiene respiratoria (starnutare e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- f) evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, anche 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 malato o se si presta assistenza a persone malate.