

# NUOVE SANE ABITUDINI

10 SEMPLICI PRATICHE PER RIPARTIRE IN SICUREZZA.

## 1. MANTIENI ALMENO UN METRO DI DISTANZA.

Il distanziamento fisico è uno dei modi più sicuri per proteggere se stessi e gli altri.

È importante rispettare la distanza con tutti, conoscenti e sconosciuti, sintomatici e asintomatici, con maggiore riguardo per le persone più fragili (come anziani, immunodepressi, cardiopatici).

## 4. 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 presto rifiuti plastici di difficile smaltimento.

L'uso dei guanti è raccomandato sempre:

- per chi lavora a contatto con persone malate (ad esempio negli ospedali, ambulatori, residenze sanitarie o nell'assistenza a casa);
- per chi lavora nella distribuzione di alimenti (ad esempio nei negozi alimentari, ristoranti, mense).

## 7. USA LA PIEGA DEL GOMITO QUANDO TOSSISCI O STARNUTISCI.

Se devi tossire o starnutire, copri la bocca e il naso servendoti della piega del gomito e non della mano.

L'uso della mano favorisce la trasmissione di eventuali germi a superfici, oggetti o altre persone a te vicine.

## 9. PULISCI E DISINFETTA LE SUPERFICI.

Puoi igienizzare le superfici e rimuovere la presenza di germi lavandole con normali detersivi e disinfettandole con prodotti a base di alcool etilico al 70% o candeggina opportunamente diluita (ipoclorito di sodio 0.1%).

## 2. LAVA SPESSO LE MANI.

Usa acqua e sapone (per almeno 40 secondi) o, in alternativa, sfrega le mani con un gel idroalcolico (per almeno 20 secondi), facendo attenzione a detergere a fondo e in modo completo le mani. È necessario ripetere l'operazione molte volte nell'arco della giornata, soprattutto dopo aver maneggiato cose toccate da altre persone o potenzialmente esposte al virus.

## 5. INDOSSA LA MASCHERINA.

In Emilia-Romagna è obbligatorio l'uso della mascherina (chirurgica monouso o in tessuto lavabile):

- all'aperto, se non puoi mantenere la distanza di almeno un metro;
- nei locali accessibili al pubblico, inclusi i mezzi di trasporto.

L'uso di mascherine filtranti ffp2 e ffp3 non è raccomandato al di fuori dei contesti di cura.

## 3. NON TOCCARTI IL VISO.

Non toccarti occhi, naso, bocca, se non dopo esserti opportunamente lavato le mani. Meno ci si tocca il volto, più si riducono le possibilità di contagio. Per questo, ad esempio, non ci si deve assolutamente toccare il viso dopo essersi sistemati la mascherina che si sta indossando.

## 6. INDOSSA CORRETTAMENTE LA MASCHERINA.

Come indossare 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 inumidita o deteriorata;
- se è lavabile, riponila in un sacchetto prima di detergerla.

## 8. ARIEGGIA SPESSO I LOCALI.

Cambia frequentemente l'aria nei locali in cui passi del tempo e prediligi le attività all'aria aperta. In questo modo respiri aria più pulita e con minore concentrazione di germi.

## 10. IN CASO DI SOSPETTO CONTAGIO, STAI A CASA E AVVERTI IL TUO MEDICO.

Se compaiono sintomi come febbre, tosse, difficoltà respiratorie, vomito o diarrea oppure se hai avuto un contatto stretto con una persona positiva al COVID-19, avverti immediatamente il tuo medico curante o la guardia medica e segui attentamente le istruzioni che ti saranno fornite.

SCOPRI DI PIÙ SU

[NUOVESANEABITUDINI.IT](https://www.nuovesaneabitudini.it)  
#NUOVESANEABITUDINI