

# I COMPORTAMENTI DA SEGUIRE *HOW TO BEHAVE*



- **Lavarsi spesso le mani**  
*Wash your hands frequently*



- **Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute**  
*Avoid people who suffer from acute breathing problems or illnesses*



- **Evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona**  
*Avoid hugs, hand shakes and direct physical contact*



- **Igiene respiratoria (starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie)**  
*Be careful about your breathing habits and hygiene: sneeze or cough using a tissue and avoid contact*



- **Mantenere in ogni contatto sociale la distanza interpersonale prevista**  
*Maintain the recommended distance of one metre from other people*



- **Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, anche durante l'attività sportiva**  
*Do not share bottles or glasses with other people, including during sports activity*



- **Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani**  
*Do not touch your eyes, nose, or mouth with your hands*



- **Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce**  
*When you sneeze or cough, cover your mouth and nose*



- **Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico**  
*Do not take any anti-viral or antibiotic pharmaceuticals, unless prescribed by your doctor*



- **Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool**  
*Clean any surface with cloro or alcohol-based disinfectants*



- **È fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni delle vie respiratorie come aggiunta alle altre misure di protezione individuale igienico - sanitarie**  
*It's highly recommended during a social contact to protect your nose and mouth, in addition to the other hygiene recommendations*