



FASE 3 CORONAVIRUS:

NUOVE SANE ABITUDINI PER RIPARTIRE IN SICUREZZA

10 semplici pratiche per la salute di tutti

1) MANTIENI ALMENO UN METRO DI DISTANZA

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).

2) LAVA SPESSO LE MANI

Usa acqua e sapone (per almeno 40 secondi) oppure sfrega le mani con un gel idroalcolico (per almeno 20 secondi).

3) NON TOCCARTI IL VISO

Non toccarti occhi, naso, bocca se non dopo esserti opportunamente lavato le mani.

4) INDOSSA I GUANTI SOLO SE NECESSARIO

L'uso dei guanti è raccomandato sempre:
- per chi lavora a contatto con persone malate;
- per chi lavora nel settore della distribuzione di alimenti (alimentari, ristoranti, mense).

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 un metro;
- nei locali pubblici, inclusi i mezzi di trasporto. L'utilizzo delle mascherine filtranti Ffp2 o Ffp3 non è raccomandato al di fuori dei contesti di cura.

6) INDOSSA 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; butta via quando è inumidita o deteriorata; se è lavabile, riponila in un sacchetto prima di detergerla.



7) USA LA PIEGA DEL GOMITO QUANDO TOSSICI O STARNUTISCI

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

8) ARIEGGIA SPESSO I LOCALI

Cambia frequentemente l'aria nei locali in cui passi del tempo e prediligi le attività all'aria aperta.

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%).

10) IN CASO DI SOSPETTO CONTAGIO, STAI A CASA E AVVERTI IL 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
#NUOVESANEABITUDINI

Contenuti e immagini tratte dalla campagna di comunicazione della Regione Emilia-Romagna

