



Cosa fare per proteggersi:



Lavare le mani

Accuratamente e più volte al giorno, sempre con acqua e sapone.



Tossire o starnutire in un fazzoletto di carta

Quando si tossisce o starnutisce, tenere un fazzoletto di carta davanti a naso e bocca.



Gettare il fazzoletto di carta

Dopo l'uso gettare sempre il fazzoletto di carta nel cestino dei rifiuti e lavarsi le mani.



Provvedere ad una piccola scorta di mascherine igieniche

Vanno usate in caso di malattia o di assistenza ad una persona malata.



Mantenere pulite le superfici

Pulire e disinfettare regolarmente le superfici comuni: possono venire contaminati con diversi tipi di batteri e virus.