

PROTEGGI TE STESSO E CHI TI STA VICINO DAL CONTAGIO

PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM GETTING SICK



Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con gel a base alcolica
Wash your hands frequently with water and soap or with an alcohol-based gel



Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute
Avoid close contact with people who are suffering from acute respiratory infections



Evita abbracci e strette di mano
Avoid handshaking and hugging



Mantieni in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro
Keep a safe distance (at least one meter) in any social contact



Igiene respiratoria (starnutisci o tossisci in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie)
Respiratory hygiene (cough or sneeze in a tissue and avoid touching your respiratory secretions with your hands)



Evita l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva
Avoid sharing bottles and glasses, especially when training



Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani
Avoid touching your eyes, nose and mouth



Copri bocca e naso quando starnutisci o tossisci
Cover your mouth and nose when coughing or sneezing



Non prendere farmaci antivirali né antibiotici a meno che non siano prescritti da un medico
Don't take any antiviral or antibiotics medication unless they have been prescribed by a doctor



Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol
Clean off surfaces with alcohol or chlorine-based disinfectants



Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o se assisti persone malate
Wear a mask if you suspect you are ill, or if you are assisting someone else who is ill