

## CONSIGLI E COMPORAMENTI DA SEGUIRE

**Si raccomanda** a tutte le **persone anziane** o affette da patologie croniche ed immunodepressive di

- **evitare di uscire di casa**, se non per stretta necessità;
- **evitare luoghi affollati**, nei quali non sia possibile
- **mantenere la distanza di sicurezza interpersonale di almeno un metro**.

Si invita ad osservare le seguenti

### **misure igienico-sanitarie**

- lavarsi spesso le mani**.
- evitare il contatto ravvicinato con persone** che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- evitare abbracci e strette di mano**;
- mantenimento, nei contatti sociali, di una **distanza interpersonale di almeno un metro**;
- igiene respiratoria (**starnutire e/o tossire in un fazzoletto** evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani**;
- coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce**;
- non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico**;
- pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate.



Città di TORTONA



Protezione Civile Tortona



# CONSIGLI & SERVIZI

**PER LA PREVENZIONE  
E LA GESTIONE DI  
COVID-19 CORONAVIRUS**

**Art. 2 del D.P.C.M. 04/03/2020**