

# Alcune semplici raccomandazioni per contenere il coronavirus

## Some simple recommendations to contain the spread of coronavirus

- **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*
- **È fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali, utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie**  
*In all social contact situations the use of respiratory protection in addition to other personal hygiene and health protection measures is strongly recommended*