

BUONE PRASSI IGIENICHE per contrastare la diffusione di COVID-19

1. Lavarsi spesso le mani

Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione.

Le mani vanno lavate con acqua e sapone per **almeno 20 secondi**.

Se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare un disinfettante per mani a base di alcol al 60%. Lavarsi le mani elimina il virus.

2. Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute

Mantieni almeno **un metro di distanza dalle altre persone**, in particolare quando tossiscono o starnutiscono o hanno la febbre, perché il virus è contenuto nelle goccioline di saliva e può essere trasmesso a distanza ravvicinata.

3. Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani

Il virus si trasmette principalmente per via respiratoria, ma può entrare nel corpo anche attraverso *gli occhi, il naso e la bocca*, quindi evita di toccarli con le mani non ben lavate. Le mani, infatti, possono venire a contatto con superfici contaminate dal virus e trasmetterlo al tuo corpo.

4. Coprire bocca e naso se starnutisci o tossisci

Se hai un'infezione respiratoria acuta, evita contatti ravvicinati con le altre persone, tossisci *all'interno di un fazzoletto, preferibilmente monouso*, indossa una mascherina e lavati le mani. Se ti copri la bocca con le mani potresti contaminare oggetti o persone con cui vieni a contatto; se non si ha un fazzoletto, coprirsi con la piega del gomito.

5. Non prendere farmaci antivirali né antibiotici senza la prescrizione del medico.

6. Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol

I disinfettanti chimici che possono utilizzati sono a base di candeggina / cloro, solventi, etanolo al 75%, acido peracetico e cloroformio.

7. Usare la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di indossare una mascherina solo se sospetti di aver contratto il nuovo coronavirus, e presenti sintomi quali tosse o starnuti, o se ti prendi cura di una persona con sospetta infezione da nuovo coronavirus.

NUMERI UTILI: in caso di **DUBBIO** contattare il proprio **medico di famiglia** o il **112** o **0522-339000** (numero verde ASL RE) o **800 033 033** (numero verde Regione E-R) o **1500** (numero nazionale di pubblica utilità)

RICORDA: Chiunque a partire dal 17.02.2020 ha fatto ingresso in Italia dopo avere soggiornato in zone a rischio epidemiologico indicate dell'Organizzazione Mondiale della Sanità o transitato/sostato nei comuni della Zona Rossa **DEVE** comunicare tale circostanza all'AUSL competente per territorio e al proprio medico curante.

ESTRATTO DELLE MISURE PER LA PREVENZIONE DELLA DIFFUSIONE DI COVID-19 IN VIGORE FINO AL 08.03.2020

IN TUTTA LA REGIONE EMILIA ROMAGNA (D.P.C.M. 01.03.2020)

PER TUTTI

Privilegiare incontri e riunioni in remoto.

Esporre nei luoghi accessibili al pubblico e **divulgare** tra il personale dipendente **le buone prassi igieniche.**

In **tutti i locali aperti al pubblico** mettere a disposizione **soluzioni disinfettanti** per l'igiene delle mani a lavoratori e visitatori.

PER TUTTE LE ATTIVITÀ

Adozione di misure organizzative (es. controllo degli accessi) utili ad **evitare assembramenti e a garantire il rispetto della distanza minima di un metro** tra i clienti, visitatori, chiunque accede.

PER RISTORAZIONE, PUB E BAR

Espletare il servizio per **i soli posti a sedere** (solo servizio al tavolo – no bancone).

Mettere gli avventori in condizione di **rispettare la distanza minima** tra loro di **un metro**.

PER ENTI PUBBLICI O ASSOCIAZIONI

Sospensione di tutte le manifestazioni di carattere non ordinario e degli eventi (di carattere culturale, ludico, sportivo e religioso) in luogo pubblico e privato.

Apertura dei luoghi di culto condizionata all'obbligo di evitare assembramenti e al rispetto della distanza minima di un metro tra le persone.

Apertura dei musei e luoghi di cultura condizionata all'obbligo di evitare assembramenti e al rispetto della distanza minima di un metro tra le persone.

PER GESTORI DI PALESTRE E IMPIANTI SPORTIVI

Sospensione di eventi e competizioni sportive in luoghi pubblici e privati: consentite competizioni solo a porte chiuse.

Consentite sedute di allenamento a porte chiuse.

PER LE SCUOLE DI OGNI ORDINE E GRADO

Sospensione delle attività didattiche.

PER LE STRUTTURE SANITARIE E RESIDENZE SANITARIE ASSISTENZIALI

Rigorosa limitazione dell'accesso dei visitatori.

Si specifica che per la sola Provincia di Piacenza sono previste misure più restrittive per le quali si rimanda al testo del D.P.C.M. 01.03.2020.