

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

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