



## CORONAVIRUS » I CONSIGLI UTILI

# In casa e fuori, le regole salvavita

Curare l'igiene della persona, lavare spesso gli abiti e ventilare le stanze con frequenza

### ECCO COME COMPORTRARSI

#### INGRESSO IN CASA

- Quando torni a casa, cerca di non toccare niente
- Togliti le scarpe
- Disinfetta le zampe del tuo animale domestico se è uscito
- Togliti gli indumenti esterni e mettili in un sacchetto per la biancheria. Con candeggina, consigliata a più di 60°
- Lascia borsa, portafoglio, chiavi, ecc. in una scatola all'ingresso
- Fai la doccia se non puoi, lava bene tutte le aree esposte. Mani, polsi, viso, collo, ecc.
- Lavare il telefono e gli occhiali con acqua e sapone o alcool
- Pulisci le superfici di ciò che hai portato fuori con candeggina prima di riportarle. Preparare la candeggina, 20 ml per litro d'acqua. Non dimenticare di indossare i guanti
- Togliti i guanti con cura, gettali via e lavati le mani
- Ricorda che non è possibile effettuare una disinfezione totale, l'obiettivo è ridurre il rischio

#### COESISTENZA CON LE PERSONE A RISCHIO

- Dormire in un letto separato
- Usa diversi bagni e disinfettalo con candeggina. Preparare la candeggina, 20 ml per litro d'acqua
- Non condividere asciugamani, posate, bicchieri, ecc.
- Pulire e disinfettare quotidianamente le superfici ad alto contatto. Interruttori, tavoli, schienali, maniglie, ecc.
- Lavare vestiti, lenzuola e asciugamani molto frequentemente
- Mantenere la distanza, dormire in stanze separate
- Ventilare spesso le stanze
- Chiama il telefono designato se c'è più di 38° di febbre e difficoltà respiratorie
- Non interrompere la quarantena per 2 settimane. Ogni uscita da casa è un reset del contatore

#### USCITA DA CASA

- Quando esci, indossa una giacca a maniche lunghe
- Raccogli i capelli, non indossare orecchini, bracciali o anelli. Ti toccherai di meno il viso
- Se hai una maschera, indossala alla fine, poco prima di uscire
- Cerca di non usare i mezzi pubblici
- Se esci con il tuo animale domestico, cerca di non farlo strofinare sulle superfici esterne
- Prendi delle salviette usa e getta, usali per coprire le dita quando tocchi le superfici
- Accartoccia il fazzoletto e gettalo in un secchio chiuso della spazzatura
- Se tossisci o starnutisci, fallo sul gomito, non sulle mani o in aria
- Cerca di non pagare in contanti, se usi contanti disinfetta le tue mani
- Lavarsi le mani dopo aver toccato qualsiasi oggetto e superficie o trasportare gel disinfettante
- Non toccarti il viso finché non hai le mani pulite
- Mantenere la distanza dalle persone

