



lavarsi spesso le mani



evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;



evitare abbracci e strette di mano;



mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;



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;



non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;



pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;



è fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali, utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie;