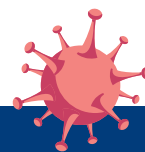




Alcune semplici raccomandazioni per contenere il coronavirus

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



Evita uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva
Avoid sharing bottles and glasses, especially when training



Non toccarti occhi, naso 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

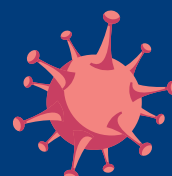


Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool
Clean of surfaces with alcohol or chlorine-based disinfectants



È fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali, utilizzare protezione delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitaria

In all social contact situations the use of respiratory protection in addition to other personal hygiene and health protection measures is strongly recommended





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



Evita uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva
Avoid sharing bottles and glasses, especially when training



Non toccarti occhi, naso 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



Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool
Clean of surfaces with alcohol or chlorine-based disinfectants



È fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali, utilizzare protezione delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitaria

In all social contact situations the use of respiratory protection in addition to other personal hygiene and health protection measures is strongly recommended

