



CONFCOMMERCIO

IMPRESE PER L'ITALIA

UDINE



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)



Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani

Avoid touching your eyes, nose and mouth



Evita l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva

Avoid sharing bottles and glasses, especially when training



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



E' 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

In collaborazione con:

