



Cambia il tuo atteggiamento da "come posso proteggermi dal Covid-19" a "come non diffondere il Covid-19"

Supponi: sono asintomatico (infetto, seppur senza sintomi).
Obiettivo: non diffonderò il Covid-19.

**Mangia bene,
dormi bene,
ridi molto!**

Curiosità sul virus

I virus sono veicolati da tosse, saliva e aria espirata. La saliva e la tosse vengono in contatto con le persone nelle immediate vicinanze. Ma questo si può prevenire se gli infetti indossano una mascherina. Il virus non si trasmette solo per espirazione in assenza di goccioline di saliva.

**Non hai abbastanza mascherine?
Le mascherine possono essere riutilizzate.
Lavale o igienizzate con uno spray disinfettante!**



Ventilare le stanze aprendo le finestre.

Evita di respirare attraverso la bocca poiché il rischio di inalare i virus nei polmoni aumenta.



Quando sei fuori casa, evita di toccarti il viso!

È importante! Le tue mani sono potenzialmente piene di virus. Toccarti il viso aumenti le possibilità di contagio in quanto bocca, occhi, naso sono vie di ingresso del virus. Non metterti le dita nel naso!



Se devi toccarti il viso quando sei fuori casa...

Assicurati di lavarti le mani prima di toccarti il viso. In caso non fosse possibile lavare le mani con acqua e sapone, si può utilizzare una soluzione disinfettante, salviettine umidificate o un asciugamano bagnato.



Quando torni a casa...

Lavati le mani immediatamente. Se hai a disposizione uno spray disinfettante, igienizza il pomello della porta. Fai una doccia o un bagno il prima possibile.

Quando incontri qualcuno...

Quando parli con qualcuno, indossa la mascherina. Quando mangi con qualcuno, assapora il tuo cibo e goditi il pasto, ma non parlare. Potrai parlare quando avrai finito di mangiare e/o bere e avrai indossato la mascherina.

