

**Coronavirus****Hygienische und sanitäre Maßnahmen:**

1. Häufiges Händewaschen. Es wird empfohlen, in allen öffentlichen Räumlichkeiten, Turnhallen, Supermärkten, Apotheken und anderen sozialen Treffpunkten Wasser-Alkohol-Lösungen zum Händewaschen zur Verfügung zu stellen;
2. Den nahen Kontakt mit Personen, die an akuten Atemwegsinfekten leiden, meiden;
3. Umarmungen und Händeschütteln meiden;
4. Bei sozialen Kontakten einen Abstand von mindestens einem Meter einhalten;
5. In ein Taschentuch niesen und/oder husten und dabei den direkten Kontakt der Hände mit den Atemwegssekreten meiden;
6. Die gemeinsame Benutzung von Flaschen und Gläsern auch bei sportlicher Betätigung meiden;
7. Nicht mit den Händen in die Augen, an die Nase oder den Mund fassen;
8. Mund und Nase, im Falle von Niesen oder Husten, bedecken;
9. Ohne ärztliche Verschreibung keine antiviralen oder antibiotischen Medikamente einnehmen;
10. Oberflächen mit Desinfektionslösungen auf Chlor- oder Alkoholbasis reinigen;
11. Eine Maske nur dann tragen, wenn der Verdacht auf eine Erkrankung besteht oder erkrankte Personen gepflegt werden.

**Coronavirus****Misure igienico-sanitarie:**

1. Lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;
2. Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
3. Evitare abbracci e strette di mano;
4. Mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
5. Igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
6. Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, anche durante l'attività sportiva;
7. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani;
8. Coprirsi bocca e naso se starnutisci o tossisci;
9. Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
10. Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
11. Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate.

**Coronavirus****Health and hygiene measures:**

1. Wash your hands frequently. It is recommended to make available hydro-alcoholic solution for hand hygiene in all public places, gyms, supermarkets, pharmacies and other places of aggregation;
2. Maintain distance between yourself and persons suffering from acute respiratory infections;
3. Avoid hugs and handshakes;
4. Maintain an interpersonal distance of at least one metre in social interactions;
5. Respiratory hygiene (sneeze and/or cough in a handkerchief avoiding hand contact with respiratory secretions);
6. Avoid the promiscuous use of bottles and glasses, also during sports activities;
7. Avoid touching eyes, nose and mouth with your hands;
8. Cover your mouth and nose when you cough or sneeze;
9. Do not take any antiviral or antibiotic medicines without medical prescription;
10. Clean surfaces with disinfectants based on chlorine or alcohol;
11. Wearing a medical mask is only recommended for people with suspected infections and for those caring for individuals having symptoms.