

**ANLAGE 2****Hygienische und sanitäre Maßnahmen**

- a) 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;
- b) den nahen Kontakt mit Personen, die an akuten Atemwegsinfekten leiden, meiden;
- c) Umarmungen und Händeschütteln meiden;
- d) bei sozialen Kontakten einen Abstand von mindestens einem Meter einhalten;
- e) in ein Taschentuch niesen und/oder husten und dabei den direkten Kontakt der Hände mit den Atemwegssekreten meiden;
- f) die gemeinsame Benutzung von Flaschen und Gläsern auch bei sportlicher Betätigung meiden;
- g) sich nicht mit den Händen in die Augen, Nase oder Mund fassen;
- h) Mund und Nase, im Falle von Niesen oder Husten, bedecken;
- i) ohne ärztliche Verschreibung keine antiviralen oder antibiotischen Medikamente einnehmen;
- l) Oberflächen mit Desinfektionslösungen auf Chlor- oder Alkoholbasis reinigen.

ALLEGATO 2**Misure igienico - sanitarie**

- a) 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;
- b) evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- c) evitare abbracci e strette di mano;
- d) mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro;
- e) igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- f) evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, anche durante l'attività sportiva;
- g) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- h) coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- i) non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- l) pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.