



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA

TOSCANA

13 Indicazioni da adottare in tempo di COVID-19

- 1  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  Lavati le mani con il gel alcolico o con acqua e sapone il più spesso possibile. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani. Anche se le tue mani ti sembrano pulite lavale con il gel alcolico (30 secondi) o acqua e sapone (60 secondi) il più spesso possibile.
- 3  Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool. Garantisci un'adeguata e regolare areazione degli ambienti.
- 4  Ogni volta che tossisci o starnutisci copriti il naso e la bocca con un fazzoletto o con l'incavo del gomito.
- 5  Mantieni in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro.
- 6  Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evita abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona; riduci per quanto possibile le visite a parenti e conoscenti ricoverati.
- 7  Evita l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, anche durante l'attività sportiva.
- 8  Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico.
- 9  Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate.
- 10  Se hai febbre, raffreddore o tosse non recarti al Pronto Soccorso, in ospedale o in strutture ambulatoriali, contatta il tuo medico.
- 11  Se hai avuto contatti stretti con casi confermati di Covid-19 o se tornato da meno di 14 giorni dalle aree interessate all'epidemia o da zone sottoposte a quarantena, devi contattare i seguenti numeri telefonici messi a disposizione dalle Aziende sanitarie:
055 54 54 777 - Asl Toscana Centro
050 95 44 44 - Asl Toscana Nord Ovest
800 57 95 79 - Asl Toscana Sud Est
- 12  Rimanda le prestazioni ambulatoriali e ricoveri programmati, soprattutto in caso di presenza di sintomatologia febbrile e/o respiratoria, in accordo con il tuo medico di riferimento, per riprogrammarle successivamente.
- 13  Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo Coronavirus. Dopo il contatto con gli animali è sempre buona norma effettuare il lavaggio delle mani.