



MISURE IGIENICO – SANITARIE E COMPORAMENTALI

1. **Lavarsi frequentemente ed accuratamente le mani.** In alternativa al lavaggio accurato delle mani con acqua e sapone (vedasi “Procedura per il corretto ed accurato lavaggio delle mani”) possono essere usate, ove disponibili, soluzioni idroalcoliche igienizzanti.
2. Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono, ove sia evidente, di infezioni respiratorie acute.
3. Evitare il contatto ravvicinato con persone (anche con colleghi), con particolare attenzione agli abbracci e alle strette di mano.
4. Nei contatti di lavoro e sociali, **mantenere una distanza interpersonale di almeno un metro (preferibile 2 metri).**
5. Coprirsi bocca e naso con un fazzoletto, possibilmente di carta, se si starnutisce o tossisce, evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie, e cestinare quanto prima il fazzoletto in questione. In alternativa, tossire o starnutire nell’incavo del gomito a braccio piegato.
6. Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani non sottoposte a lavaggio accurato e prolungato.
7. Evitare l’uso promiscuo di bottiglie e di bicchieri.
8. Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.
9. Curare l’igiene della scrivania e pulire e sanificare più volte al giorno (2-4) le superfici con disinfettanti a base di candeggina o alcol.
10. Occorre assicurare una adeguata, prolungata e frequente ventilazione dei locali aprendo, ove possibile, le finestre almeno 2 volte al giorno per almeno di 10 minuti.
11. Cambiare spesso l’aria dei locali spalancando le finestre almeno due volte al giorno.
12. **Evitare i luoghi chiusi ad elevato affollamento, nonché gli assembramenti di persone all’esterno** ove non sia garantito il mantenimento della distanza interpersonale di almeno un metro (preferibile 2 metri).
13. Usare la mascherina protettiva chirurgica o in stoffa negli ambienti chiusi, in caso di distanza interpersonale, anche di breve durata, inferiore a 2 metri.
14. Usare sempre la mascherina protettiva chirurgica o in stoffa negli spazi comuni o all’esterno.

Si ribadisce altresì l’importanza di **contattare il Numero Verde nazionale 1500, oppure il Numero Unico di Emergenza in Friuli Venezia Giulia 112, oppure il proprio medico di base, se si ha febbre (maggiore di 37,5°C) e/o tosse e se si è tornati da zone con conclamata presenza di focolai epidemici da meno di 14 giorni. In ogni caso, non recarsi al Pronto Soccorso o dal proprio medico di base.** In Regione FVG è, altresì, disponibile per eventuali chiarimenti il numero verde 800 500 300. **E’ fatto obbligo di restare presso il proprio domicilio, nonché di limitare al massimo i contatti sociali.**