



Le più importanti misure igieniche

È possibile contribuire a proteggere da infezioni sé stessi e gli altri adottando misure di igiene semplici:



- Lavare le mani regolarmente ed accuratamente con acqua e sapone (soprattutto prima dei pasti).



- Utilizzare possibilmente un fazzoletto per starnutire o tossire, oppure, se non se ne ha uno a disposizione, coprire naso e bocca con la mano o con il braccio.

Dopodiché, alla prima occasione, lavare accuratamente le mani con acqua e sapone.



- Subito dopo l'uso, gettare il fazzoletto nella pattumiera e provvedere a lavarsi le mani con acqua e sapone.



- Evitare il saluto con la stretta di mano e mantenere almeno un metro di distanza con il proprio interlocutore.

Se si avvertono i seguenti sintomi si consiglia di rimanere a casa:

- a) innalzamento improvviso della temperatura corporea al di sopra dei 38°C
- b) brividi, mal di testa, dolori ai muscoli e alle articolazioni
- c) raffreddore, tosse secca e mal di gola
- d) vertigini, a volte anche disturbi respiratori
- e) dolori al ventre, diarrea o vomito (nei bambini)