



Comune di Bolano  
Provincia della Spezia

## **D.P.C.M. del 10 aprile 2020 - Allegato 4**

# **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, di una distanza interpersonale di almeno un metro;**
- e) praticare l'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, in particolare 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.**

*Il Sindaco*  
*Alberto Battilani*