



4. Misure precauzionali alle quali attenersi strettamente (per tutti)

Lavarsi spesso le mani	Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.
Non toccare occhi, naso e bocca con le mani non ben lavate	Il virus si trasmette principalmente per via respiratoria e le mani, venendo a contatto con superfici contaminate (basta uno starnuto non protetto sulla scrivania), possono trasmetterlo.
Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute	Anche in questo caso la regola è da applicarsi in particolare sui mezzi di trasporto, nei bar, ristoranti o <i>self services</i> , nei negozi, al supermercato o in qualunque altro luogo frequentato, nonché nel luogo di lavoro. E' opportuno ridurre al minimo i momenti collettivi di lavoro in presenza, in particolare con soggetti esterni, sostituendo tali incontri con conferenze o riunioni "in remoto", ora possibili in RL tramite l'applicazione Teams di Office 365 che tutti abbiamo nel PC, o per l'esterno, ricorrendo a Skype.
Coprire bocca e naso se si starnutisce o tossisce	Se qualcuno ha un'infezione respiratoria acuta, eviti contatti ravvicinati con le altre persone, tossisca all'interno del gomito o di un fazzoletto, preferibilmente monouso (da gettare subito dopo in un contenitore chiuso), indossi una mascherina e si lavi bene le mani. NON USARE LE MANI PER COPRIRE LO STERNUTO: potreste contaminare oggetti o persone con cui venite a contatto successivamente.
Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool	I disinfettanti devono essere a base di candeggina / cloro, solventi, etanolo al 75%, acido peracetico e cloroformio. Rivolgersi al proprio medico o farmacista per maggiori informazioni e consigli.
Usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o si assistono persone malate	L'Organizzazione Mondiale della Sanità) precisa che l'uso della mascherina aiuta a limitare la diffusione del virus, ma deve essere adottato in aggiunta ad altre misure di igiene quali il lavaggio accurato delle mani per almeno 20 secondi. Non serve a nulla indossare più mascherine sovrapposte.
In caso di febbre o tosse:	chi fosse rientrato dalla Cina da meno di 14 giorni contatti il numero verde 1500 . In generale, non rivolgersi ai Pronto Soccorsi (si rallenterebbe inutilmente il lavoro degli operatori sanitari), ma chiamare invece il 112 o il 118 per ricevere informazioni e assistenza. E' attivo anche il numero verde 800 894 545 che supporta il 112 per evitare intasamenti nelle chiamate.

5. SITI WEB DA CONSULTARE

- <http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus>
- <https://www.regione.lombardia.it/>

