

Precauzioni per prevenire il contagio



Fazzoletti di carta

messi davanti alla bocca e al naso proteggono gli altri quando tossisci o starnutisci. Buttali dopo l'utilizzo, e poi lavati le mani.

Usa l'incavo del gomito

Se tossisci o starnutisci e non hai a disposizione fazzoletti di carta.



Lavati le mani

spesso e a fondo, soprattutto dopo essere stato fuori in mezzo alla gente.

La disinfezione delle mani

con detergenti a base di alcol è una buona alternativa quando non è possibile lavarsi le mani, per esempio in viaggio.

