

## SOCIAL DISTANCING MEASURES

### **Maintain the distance.**

During home visits or long interactions, a distance of at least 1 metre from the interlocutor needs to be maintained. This will prevent coming into contact with potentially virus-infected droplets that can scatter when people talk, sneeze, cough or scream.

**Strict social distancing measures must be taken. Social distancing is recommended at institutional and organisational levels as a prevention measure. This means, among others: avoiding handshakes, avoiding contact with other people at a distance of less than 1 metre, using public transport only if necessary and when it is not crowded, avoiding non essential meetings and mass gatherings.**

### **Avoid handshakes.**

Do not touch other people unless necessary. After touching a sick person, you must immediately wash hands with soap and water or with an alcohol-based hand sanitiser.

**Avoid touching surfaces or objects that may have been contaminated**  
if you cannot disinfect them

After touching objects that may be contaminated, wash your hands or use the hand sanitizer that you always carry with you.

### **Do not touch your face**

**(mouth, nose, eyes)**

unless you have previously washed your hands



## LE MISURE DEL DISTANZIAMENTO SOCIALE

### **Mantieni la distanza.**

Durante le visite a casa o interazioni lunghe ,

è necessario mantenere almeno 1 metro dall'interlocutore.

Ciò impedirà di entrare potenzialmente in contatto con goccioline infette da virus che possono disperdersi quando le persone parlano, starnutiscono, tossiscono o urlano.

È necessario adottare rigorose misure di distanziamento sociale.

Il distanziamento sociale è raccomandato a livello istituzionale e organizzativo come misura di prevenzione. Ciò significa, tra l'altro: evitare le strette di mano, evitare il contatto con altre persone mantenendo una distanza non inferiore a 1 metro, utilizzare i mezzi pubblici solo se necessario e quando non non sono affollati, evitare riunioni non essenziali e raduni di massa.

### **Evita le strette di mano.**

Non toccare altre persone se non necessario.

Dopo aver toccato una persona malata, devi immediatamente pulire le tue mani con acqua e sapone o con un disinfettante per le mani a base di alcol.

**Evitare di toccare le superfici o oggetti che potrebbero essere stati contaminati** se non puoi disinfettarli dopo aver toccato oggetti che potrebbero essere contaminati, lava le tue mani o usa il gel disinfettante che hai sempre con te.

### **Non toccarti il viso (bocca, naso, occhi)**

a meno che tu non abbia lavato precedentemente le tue mani



## COME INDOSSARE LA MASCHERINA PER PROTEGGERCI DAL CORONAVIRUS

### HOW TO WEAR MEDICAL MASKS TO PROTECT AGAINST CORONAVIRUS

- Prima di indossare la maschera, lavarsi le mani con acqua e sapone o un disinfettante che contiene almeno il 60% di alcol.
  - La maschera dovrebbe coprire sia la bocca che il naso.
  - Coprendo la bocca, evitiamo la trasmissione di microbi e virus nell'aria, che possono infettare gli altri.
  - Coprendoti il naso, ti proteggi dall'entrare in contatto con il virus.
  - Evitare di toccare la maschera mentre la si utilizza.
  - Se lo hai fatto, pulisci le mani con acqua e sapone o un disinfettante contenente almeno il 60% di alcol.
  - Rimuovere la maschera afferrando gli elastici senza toccare il viso.
  - Gettala immediatamente in un bidone con un coperchio, quindi lavati le mani con acqua e sapone
- 
- Before putting on the mask, clean your hands with soap and water or a disinfectant that contains at least 60% alcohol.
  - The mask should cover both the mouth and the nose.
  - By covering the mouth, we avoid the transmission of microbes and viruses in the air, which can infect others.
  - By covering your nose, you protect yourself from coming into contact with the virus.
  - Avoid touching the mask while using it.
  - If you did this, clean your hands with soap and water or a disinfectant that contains at least 60% alcohol.
  - Remove the mask by grasping the elastic bands without touching your face.
  - Immediately throw it in a bin with a lid, then wash your hands with soap and water



## COME PROTEGGERTI DALL'INFEZIONE DEL CORONAVIRUS (COVID-19)

### HOW TO BEST PROTECT YOURSELF FROM THE NEW CORONAVIRUS INFECTION (COVID-19)



Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con gel a base alcolica

Use thoroughly water and soap or disinfect your hands using an alcohol-based rub



Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute

Keep at least a meter away from people who sneeze, cough or are having a runny nose.



Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani se non sono pulite e sanificate

It's important not to touch your face unless your hands are proper clean and sanitized.



Copri bocca e naso con fazzoletti monouso se starnutisci o tossisci e riponi il fazzoletti in un secchio dell'immondizia con coperchio. Se non hai un fazzoletto usa la piega del gomito

Sneeze and cough in the inside of your elbow or in a paper napkin and throw it immediately in a bin with a cover, then wash your hands.



In caso di dubbi non recarti al Pronto Soccorso: chiama il tuo medico di base e segui le sue indicazioni o chiama i seguenti numeri di telefono:

**Numero di pubblica utilità 1500**

**Regione Puglia : 800 713 931**

In case of doubts, do not go to the emergency room: call your general practitioner and follow his instructions or call these phone numbers:

**Public utility phone-number 1500**

**Region of Puglia : 800 713 931**

COME LAVARSI CORRETTAMENTE LE MANI

THE RIGHT WAY TO WASH YOUR HANDS

