



Gispi Rugby Prato



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



EVITARE IL CONTATTO RAVVICINATO

con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute



EVITARE ABBRACCI E STRETTE DI MANO



MANTENIMENTO DI UNA DISTANZA INTERPERSONALE DI ALMENO 1 METRO



IGIENE RESPIRATORIA

starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce



VIENI VESTITO DA CASA



EVITARE L'USO PROMISCUO DI BOTTIGLIE E BICCHIERI

in particolare durante l'attività sportiva



NON TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



NON PRENDERE FARMACI ANTIVIRALI E ANTIBIOTICI

a meno che siano prescritti dal medico



PULIRE LE SUPERFICI

con disinfettanti a base di cloro o alcol



USARE LA MASCHERINA

Per entrare nell'impianto sportivo e togliila per fare sport



PORTA IL TUO PALLONE

E' vietata la condivisione di attrezzi sportivi da campo, incluso il passaggio del pallone