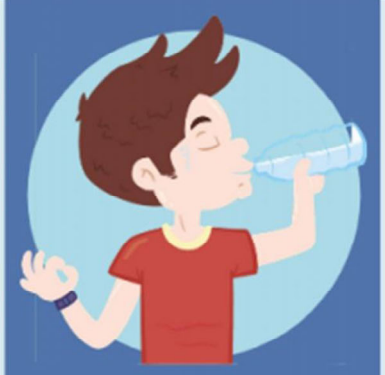
Gispi Rugby Prato

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 L'USO PROMISCUO DI BOTTIGLIE E BICCHIERI

in particolare durante l'attività sportiva

EVITARE IL CONTATTO RAVVICINATO

con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute

NON TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI

EVITARE ABBRACCI E STRETTE DI MANO

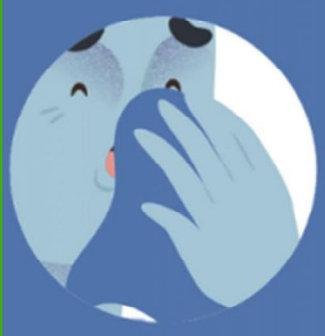
NON PRENDERE FARMACI ANTIVIRALI E ANTIBIOTICI

a meno che siano prescritti dal medico

MANTENIMENTO DI UNA DISTANZA INTERPERSONALE DI ALMENO 1 METRO

PULIRE LE SUPERFICI

con disinfettanti a base di cloro o alcol



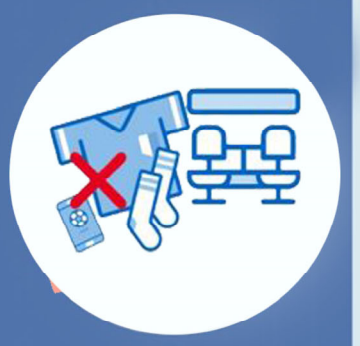
IGIENE RESPIRATORIA

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

USARE LA MASCHERINA

Per entrare nell'impianto sportivo e toglila per fare sport

SMALTIRE FAZZOLETTI MASCHERINE , GUANTI NEGLI APPOSITI CONTENITORI



NON LASCIARE OGGETTI PERSONALI NEGLI SPAZI COMUNI