Federazione Italiana Vela

Allegato 1 VADEMECUM

Misure igienico-sanitarie:

01 LAVARSI SPESSO LE MANI. SI RACCOMANDA DI METTERE A DISPOSIZIONE SOLUZIONI IDROALCOLICHE PER IL LAVAGGIO DELLE MANI.

02 EVITARE IL CONTATTO RAVVICINATO CON PERSONE CHE SOFFRONO DI INFEZIONI RESPIRATORIE ACUTE. EVITARE ABBRACCI, STRETTE DI MANO.

03 MANTENIMENTO, NEI CONTATTI SOCIALI, DI UNA DISTANZA INTERPERSONALE DI ALMENO UN METRO.

04 IGIENE RESPIRATORIA (STARNUTIRE O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE).

05 EVITARE L'USO PROMISCUO DI BOTTIGLIE E BICCHIERI, ANCHE DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA.

06 NON TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI. COPRIRSI BOCCA E NASO SE SI STARNUTISCE O TOSSISCE.

07 NON PRENDERE FARMACI ANTIVIRALI E ANTIBIOTICI, A MENO CHE SIANO PRESCRITTI DAL MEDICO.

08 PULIRE LE SUPERFICI CON DISINFETTANTI A BASE DI CLORO O ALCOL.

09 USARE LA MASCHERINA SE NON SI RIESCE A MANTENERE IL DISTANZIAMENTO E SE SI SOSPETTA DI ESSERE MALATI O SE SI PRESTA ASSISTENZA A PERSONE MALATE.