



AICS DOLOMITI BLOG - AZZURRO2000

NORME GENERICHE DI COMPORTAMENTO

- I. Lavarsi frequentemente le mani. Questa facile regola di igiene personale rappresenta una prescrizione fondamentale che deve sempre essere rispettata, particolarmente in occasione di contatti con altre persone, con oggetti che sono stati toccati da altre persone o che possano essere contaminati da "droplets" (provenienti dalle vie aeree) di altre persone. In alternativa al lavaggio delle mani devono essere sempre disponibili gel disinfettanti in soluzione idroalcolica.
- II. Evitare sempre di toccarsi con le mani la faccia, il naso, gli occhi e la bocca.
- III. Utilizzare guanti monouso quando necessario. L'utilizzo dei guanti non esime dall'obbligo di disinfezione delle mani e da tutte le indicazioni precedenti. I guanti, una volta contaminati, devono immediatamente essere eliminati in appositi contenitori e smaltiti e deve essere immediatamente eseguito il lavaggio o la disinfezione delle mani.
- IV. Starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito.
- V. Rispettare le distanze di sicurezza (1 metro) anche nei momenti di pausa tra le attività. Mantenere la distanza interpersonale minima di 2 metri in caso di attività.
- VI. Utilizzare sempre le mascherine laddove indicate.
- VII. Evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e preferibilmente lavarli separatamente dagli altri indumenti.
- VIII. Bere sempre da bicchieri monouso o bottigliette personalizzate.
- IX. Gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati).