**PISCINE GYMTONIC s.r.l.**

**ALCUNE SEMPLICI RACCOMANDAZIONI PER CONTENERE IL CORONAVIRUS**

Some simple recommendations to contain the spread of coronavirus

1. **LAVATI SPESSO LE MANI CON ACQUA E SAPONE O CON GEL A BASE ALCOLICA**

Wash your hands frequently with water and soap or with an alcohol-based gel

1. **EVITA IL CONTATTO RAVVICINATO CON PERSONE CHE SOFFRONO DI INFEZIONI RESPIRATORIE ACUTE**

Avoid any close contact with people who are suffering from acute respiratory infections

1. **EVITA ABBRACCI E STRETTE DI MANO**

Avoid handshaking and hugging

1. **MANTIENI IN OGNI CONTATTO SOCIALE UNA DISTANZA INTERPERSONALE DI ALMENO UN METRO**

Keep a safe distance of at least 1 meter in any social contact

1. **IGIENE RESPIRATORIA: STARNUTISCI O TOSSISCI IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE**

Respiratory hygiene: cough or sneeze in a tissue and avoid touching your respiratory secretions with your hands

1. **EVITA L’USO PROMISCUO DI BOTTIGLI E BICCHIERI, IN PARTICOLARE DURANTE L’ATTIVITA’ SPORTIVA**

Avoid sharing bottles and glasses, especially when training

1. **NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI**

Avoid touching your eyes, nose and mouth

1. **COPRI BOCCA E NASO QUANDO STARNUTISCI O TOSSISCI**

Cover your mouth and nose when coughing or sneezing

1. **NON PRENDERE FARMACI ANTIVIRALI NE’ ANTIBIOTICI A MENO CHE NON SIANO STATI PRESCRITTI DA UN MEDICO**

Do not take any antiviral drugs or antibiotics unless a doctor has prescribed them

1. **PULISCI LE SUPERFICI CON DISINFETTANTI A BASE DI CLORO O ALCOOL**

Clean surfaces with alcohol-based or chlorine-based disinfectants

1. **E’ FORTEMENTE RACCOMANDATO IN TUTTI I CONTATTI SOCIALI, UTILIZZARE PROTEZIONI DELLE VIE RESPIRATORIE COME MISURA AGGIUNTIVA ALLE ALTRE MISURE DI PROTEZIONE INDIVIDUALE**

In all social contacts the use of respiratory protection, in addition to other personal hygiene and health protection measures, is strongly recommended