

Ferma la diffusione dei germi!

Consulta immediatamente il medico o l'infermeria se presenti uno di questi sintomi: febbre, mal di testa, spossatezza, tosse secca, mal di gola, congestione delle vie respiratorie o dolori in tutto il corpo.

Copriti naso e bocca quando tossisci o starnutisci



- ▶ Copriti la bocca e il naso con un fazzolettino di carta quando tossisci o starnutisci

oppure

- ▶ Starnutisci o tossisci nella parte superiore della manica, non sulle mani.



- ▶ Getta il fazzolettino usato nel cestino dei rifiuti

Se ti viene richiesto, porta una mascherina antigermi



- ▶ Assicura gli elastici dietro la testa, oppure infila le orecchie nelle fascette elastiche
- ▶ Adatta la fascia flessibile nella parte superiore della mascherina alla base del naso
- ▶ Fai aderire la maschera il più possibile al viso e al mento

Lavati le mani



- ▶ Lavati le mani per almeno 15-20 secondi

oppure

- ▶ Pulisci le mani con un gel a base di alcool



specialmente:

- ▶ dopo avere usato il bagno
- ▶ dopo aver starnutito o esserti soffiato il naso
- ▶ prima di toccare il cibo
- ▶ prima di toccarti gli occhi, la bocca o il naso



USACHPPM
Readiness thru Health

<http://usachppm.apgea.army.mil>

Italian



CP-053-0906