

Il DPCM [5 marzo 2020](#) recepisce, inoltre, le raccomandazioni del Comitato scientifico, quali astenersi da abbracci e strette di mano, evitare luoghi affollati, mantenere la distanza di almeno [1 metro dalle altre persone e nell'Allegato 1 dispone le seguenti misure igienico-sanitarie:](#)

- a)** 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;
- b)** evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona;
- c)** igiene respiratoria (starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle [mani con le secrezioni respiratorie](#));
- d)** mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro;
- e)** evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, anche durante l'attività sportiva;
- f)** non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- g)** coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- h)** non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- i)** pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- l)** usare la mascherina solo se si sospetta di essere malato o si assiste persone malate.