



Regione Toscana



Servizio Sanitario della Toscana

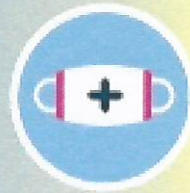


GRC

RIPARTI SICURO



mantieni la distanza di sicurezza



usa la mascherina



lavati le mani

Usa la mascherina

Quando

- sempre in spazi chiusi pubblici e privati aperti al pubblico;
- sempre in taxi e nei mezzi di trasporto pubblico e a noleggio con conducente;
- in spazi aperti se non è possibile mantenere la distanza sociale di almeno 1 m.

Come si indossa

- prima di toccare la mascherina lavati le mani con acqua e sapone o gel alcolico;
- prendila dalle estremità laterali e indossala coprendo bene naso e bocca;
- mentre la indossi evita di toccarla, ma se la tocchi fallo solo esternamente e lavati le mani.

Come si toglie

- prendila dagli elastici e gettala nella raccolta indifferenziata;
- subito dopo lavati le mani con acqua e sapone o gel alcolico;
- se sei risultato positivo al tampone, in isolamento o in quarantena obbligatoria, mettila in due sacchetti resistenti chiusi (uno dentro l'altro) e gettali nella raccolta indifferenziata;
- non abbandonare le mascherine nell'ambiente.

I bambini al di sotto dei 6 anni, i disabili e chi se ne prende cura sono esonerati dall'uso della mascherina rispettando la distanza di sicurezza dagli altri.

RIPARTI SICURO



usa la mascherina



Lavati le mani



mantieni la distanza di sicurezza

Lavati le mani

Anche se le tue mani ti sembrano pulite **lavale spesso** con il gel alcolico (30 secondi) o acqua e sapone (60 secondi).
Se le tue mani sono visibilmente sporche lavale con acqua e sapone.

Lava adeguatamente ogni parte: palmo, dorso, intreccia le dita e non dimenticare il pollice!

Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani.

Lavati sempre le mani:

- dopo aver tossito o stamutilito;
- appena torni a casa;
- quando prepari il cibo, soprattutto se tocchi alimenti crudi;
- prima di consumare cibo;
- dopo aver usato il bagno;
- se ti sei preso cura di un malato;
- dopo aver accarezzato animali;
- dopo aver toccato la spazzatura;
- dopo aver usato i mezzi pubblici;
- prima di indossare, se tocchi e dopo esserti tolto la mascherina.

RIPARTI SICURO



lavati le mani



mantieni la distanza di sicurezza



usa la mascherina

Mantieni la distanza di sicurezza

Per tutelare la tua salute e quella degli altri, in presenza di più persone si raccomanda di:

- mantenere la **distanza interpersonale di 2 metri**.
- **evitare ogni forma di assembramento** di persone in spazi chiusi e in spazi aperti al pubblico sia pubblici che privati;
- durante l'**attività sportiva** rispettare la distanza interpersonale di almeno **2 metri**.