



## **MISURE DI PREVENZIONE E CONTENIMENTO DEL COVID-19**

### **AVVISO PER LA CLIENTELA**

-  RISPETTA LA DISTANZA DI 1 METRO DALLE ALTRE PERSONE CHE NON SVOLGONO ATTIVITÀ FISICA
-  RISPETTA LA DISTANZA DI 2 METRI DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA
-  IGIENIZZATI LE MANI CON I PRODOTTI DISPONIBILI IN ENTRATA E IN USCITA E COMUNQUE CON FREQUENZA DURANTE LA PERMANENZA
-  NON UTILIZZARE ATTREZZI O MACCHINE CHE NON SIANO STATI IGIENIZZATI DOPO IL LORO UTILIZZO
-  NON CONDIVIDERE BORRACCE, BICCHIERI E BOTTIGLIE E NON SCAMBIARE CON ALTRI ASCIUGAMANI, ACCAPPATOI O ALTRO
-  UTILIZZA CALZATURE APPOSITE PREVISTE ESCLUSIVAMENTE PER L'ATTIVITÀ IN PALESTRA
-  RIPONI DENTRO LA TUA BORSA PERSONALE INDUMENTI E OGGETTI PERSONALI E NON CONDIVIDERE L'USO DEGLI ARMADIETTI



# Come lavare le tue mani?

Per prevenire le infezioni bastano 60 secondi



*Ministero della Salute*

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

# Previene le infezioni con il corretto lavaggio delle mani



Utilizza sapone (meglio quello liquido della saponetta) e acqua corrente, preferibilmente calda



Applica il sapone su entrambi i palmi delle mani e strofina sul dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie per almeno 40-60 secondi



Risciacqua abbondantemente con acqua corrente



Asciuga le mani possibilmente con carta usa e getta, con un asciugamano personale pulito o con un dispositivo ad aria calda



*Ministero della Salute*

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)