

# HYGIENEMASSNAHMEN



ARCI.IT    



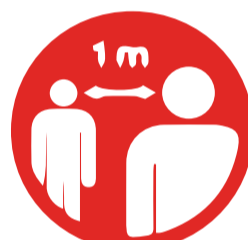
- **WÄSCHEN SIE OFT IHRE HÄNDE**  
(MIT WASSER UND SEIFE ODER HANDGEL MIT ALKOHOL).



- BERÜHREN SIE NICHT DEN MUND, NASE ODER AUGEN.



- **NIESEN SIE UND/ODER HUSTEN SIE** IN EINEM TASCHENTUCH ODER IN DIE ARMBEUGE. ACHTEN SIE, DEN HÄNDEKONTAKT MIT DEN ATEMWEGSEKRETEN ZU VERMEIDEN.



- **VERMEIDEN SIE ENGEN KONTAKT** MIT PERSONEN, DIE SYMPTOME AN EINER AKUTEN ATEMWEGINFEKTION LEIDEN.
- VERMEIDEN SIE PERSONEN ZU UMARMEN ODER IHRE HÄNDE ZU SCHÜTTELN **HALTEN SIE MINDESTENS EIN METER ABSTAND EIN.**



- VERMEIDEN SIE GEMEINSAME NUTZUNG VON FLASCHEN ODER GLÄSER.



- ES WIRD DRINGEND IN ALLEN SOZIALKONTAKTE EMPFOHLEN, SCHUTZMASSNAHMEN (ATEMSCHUTZMASKEN) ZU ERGREIFEN. ES IST **OBLIGATORISCH** SCHUTZMASKEN IN GESCHLOSSENEN RÄUMEN ZU BENUTZEN.



- NEHMEN SIE KEINE ANTIVIRALEN ODER ANTIBAKTERIELLEN MEDIKAMENTE, AUSSER WENN ES IHNEN VON IHREM ARZT GESAGT WIRD.
- WENN SIE SYMPTOME WIE GRIPPE ODER **FIEBER ÜBER 37,5°C** BLEIBEN SIE ZU HAUSE UND KONTAKTIEREN SIE IHREN ARZT.

**WEITERE INFORMATIONEN: [WWW.SALUTE.GOV.IT](http://WWW.SALUTE.GOV.IT)**

**NOTRUFNUMMER  1500 | PSYCHOLOGISCHE BERATUNG UNTER  800.833.833**

# MEDIDAS DE SEGURIDAD SANITARIA

ARCI.IT    



- **LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA** (CON UN DESINFECTANTE DE MANOS A BASE DE ALCOHOL O CON AGUA Y JABON).



- EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA CON LA MANOS.



- **AL TOSER O AL ESTORNUDAR** CÚBRASE LA BOCA CON UN PAÑUELO O CON EL CODO FLEXIONADO.



- **EVITE ESTAR CERCA** DE PERSONAS CON ENFERMEDADES O INFECCIONES RESPIRATORIAS.
- **MANTENGA AL MENOS 1 METRO DE DISTANCIA CON LAS DEMÁS PERSONAS** Y EVITE ABRAZAR O DAR LA MANO A LAS PERSONAS.



- EVITE EL USO MIXTO DE VASOS Y BOTELLAS.



- LLEVAR SIEMPRE LA MASCARILLA EN CIRCUNSTANCIAS SOCIALES. **(ES OBLIGATORIA EN LA VÍA PÚBLICA).**



- EVITE LOS MEDICAMENTOS ANTIRRETROVIRALES Y LOS ANTIBIÓTICOS, AL MENOS QUE SEAN INDICADO POR EL MEDICO.
- EN CASO DE SÍNTOMAS **FIEBRE > 37,5°** O DE SÍNTOMAS SEUDOGRIPALES QUEDESE EN CASA Y LLAMAR AL MEDICO.

PARA MAS INFORMACIONES CONSULTAR LA PAGINA: [WWW.SALUTE.GOV.IT](http://WWW.SALUTE.GOV.IT)

O CONTACTAR AL NUMERO  1500 | EN CASO DE NECESIDAD DE AYUDA PSICOLÓGICA  800.833.833

# САНИТАРНО ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРЫ

ARCI.IT    



- **ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ**  
(РАСТВОРОМ НА ОСНОВЕ СПИРТА ИЛИ МОЙТЕ ИХ С МЫЛОМ).



- **ИЗБЕГАЙТЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ РУКАМИ К ГЛАЗАМ, НОСУ И РТУ.**



- **ПРИ ЧИХАНИИ И / ИЛИ КАШЛЯ ИСПОЛЬЗУЙТЕ**  
ОДНОРАЗОВУЮ САЛФЕТКУ, ИЗБЕГАЯ КОНТАКТА РУК С ДЫХАТЕЛЬНЫМИ ВЫДЕЛЕНИЯМИ.  
(В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИЗГИБ ЛОКТЯ).



- **ИЗБЕГАЙТЕ ТЕСНОГО КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ,**  
СТРАДАЮЩИМИ ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ  
ИНФЕКЦИЯМИ
- **ИЗБЕГАЙТЕ ОБЪЯТИЙ И РУКОПОЖАТИЙ И ДЕРЖИТЕСЬ НА**  
МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ДИСТАНЦИИ НЕ МЕНЕЕ 1 МЕТРА.



- **ИЗБЕГАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БУТЫЛОК И СТАКАНОВ**  
ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ.



- **НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ ВСЕХ**  
СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТАХ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА  
ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ (МАСКИ).  
**В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ НОШЕНИЕ МАСОК**  
**ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ**



- **НЕ ПРИНИМАЙТЕ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ И**  
АНТИБИОТИКИ, ЕСЛИ ОНИ НЕ ПРЕДПИСАНЫ ВРАЧОМ.
- **ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА И / ИЛИ**  
ТЕМПЕРАТУРЫ ВЫШЕ 37,5°C ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И  
ОБРАТИТЕСЬ К ВАШЕМУ СЕМЕЙНОМУ ВРАЧУ.

**Для информации: [WWW.SALUTE.GOV.IT](http://WWW.SALUTE.GOV.IT)**

**Служебный номер №  1500 | Горячая линия для психологической поддержки  800.833.833**

# Măsuri igienico-sanitare

ARCI.IT    



- SPĂLAȚI-VĂ MÂINILE FRECVENT  
(CU APĂ, SĂPUN SAU GEL PE BAZA DE ALCOOL).



- NU VĂ ATINGEȚI OCHII, NASUL SAU GURA  
DACĂ NU AVEȚI MÂINILE IGIENIZATE.



- **STRĂNUTAȚI SAU/ȘI TUȘIȚI** ÎNTR-UN ȘERVEȚEL  
EVITÂND CONTACTUL MÂINILOR CU SECREȚIILE  
RESPIRATORII. (DACĂ NU AVEȚI UN ȘERVEȚEL, TUȘIȚI ÎN COT).



- **EVITAȚI APROPIEREA DE PERSOANELE** CARE SUFERĂ DE  
INFECȚII RESPIRATORII ACUTE.
- EVITAȚI ÎMBRĂȚIȘĂRILE ȘI STRÂNGERILE DE MÂNĂ,  
ȘI PĂSTRAȚI **DISTANȚA DE SIGURANȚĂ**  
**DE CEL PUȚIN 1 METRU.**



- EVITAȚI UTILIZAREA PROMISCUA A STICLELOR  
ȘI A PAHARELOR.



- ESTE RECOMANDATĂ UTILIZAREA MĂȘTIILOR ÎN CADRUL  
TUTUROR CONTACTELOR SOCIALE.  
**ÎN SPAȚIILE INCHISE, PURTAREA MĂȘTII**  
**ESTE OBLIGATORIE.**



- NU LUAȚI MEDICAMENTE ANTIVIRALE SAU ANTIBIOTICE  
FĂRĂ PRESCRIȚIA MEDICULUI.
- ÎN CAZ DE SIMPTOME ASEMĂNĂTOARE UNEI GRIPE ȘI/SAU  
**FEBRĂ MAI MARE DE 37,5 °C** RĂMÂNEȚI ACASĂ  
ȘI CONTACTAȚI MEDICUL DUMNEAVOASTRĂ.

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII: [WWW.SALUTE.GOV.IT](http://WWW.SALUTE.GOV.IT)

NUMĂRUL DE TELEFON PENTRU UTILITATEA PUBLICĂ ☎ 1500 | TELVERDE PENTRU SPRIJIN PSIHOLÓGIC ☎ 800.833.833

# NEW CORONAVIRUS - BEHAVIORS TO FOLLOW

ARCI.IT    



- **WASH YOUR HANDS OFTEN**  
(WITH WATER AND SOAP OR CLEAN YOUR HANDS WITH ALCOHOL-BASED SANITIZER).



- DON'T TOUCH YOUR EYES, NOSE, AND MOUTH WITH YOUR HANDS.



- **WITH A DISPOSABLE TISSUE COVER YOUR MOUTH AND NOSE** WHILE YOU SNEEZE OR COUGH.  
IF YOU DON'T HAVE TISSUES, COUGH INTO YOUR ELBOW.



- **AVOID GETTING CLOSE TO PEOPLE** AFFECTED BY ACUTE RESPIRATORY INFECTIONS.
- AVOID HUGS AND HANDSHAKES, AND **MAINTAIN AN INTERPERSONAL DISTANCE OF AT LEAST 1 METER.**



- AVOID THE PROMISCUOUS USE OF BOTTLES AND GLASSES.



- USE A MASK ONLY IF YOU SUSPECT TO BE SICK OR IF YOU LOOK AFTER SOMEONE WHO IS SICK.  
IN INDOOR SPACES IT IS **MANDATORY** TO WEAR MASKS.



- DO NOT TAKE ANTIVIRAL OR ANTIBIOTIC DRUGS UNLESS PRESCRIBED BY A DOCTOR.
- IN CASE YOU HAVE **OVER 37,5°C** STAY AT HOME AND CONTACT YOUR FAMILY DOCTOR BY PHONE AND FOLLOW YOUR DOCTOR'S INSTRUCTIONS.

FOR INFORMATION: [WWW.SALUTE.GOV.IT](http://WWW.SALUTE.GOV.IT)

PUBLIC UTILITY NUMBER  1500 | HELPLINE FOR PSYCHOLOGICAL SUPPORT  800.833.833

# MISURES HYGIENIQUES-SANITAIRES



ARCI.IT    



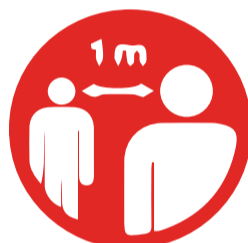
- **SE LAVER FRÉQUEMMENT LES MAINS**  
(AVEC DE L'EAU ET DU SAVON OU UN GEL À BASE D'ALCOOL).



- NE TOUCHEZ PAS VOS YEUX, VOTRE NEZ ET VOTRE BOUCHE AVEC VOS MAINS.



- **ÉTERNUEZ ET /OU TOUSSEZ** DANS UN MOUCHOIR EN ÉVITANT LE CONTACT DES MAINS AVEC LES SÉCRÉTIONS RESPIRATOIRES (SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUCHOIR, UTILISEZ LE PLI DU COUDE).



- **ÉVITEZ TOUT CONTACT ÉTROIT** AVEC DES PERSONNES SOUFFRANT D'INFECTIONS RESPIRATOIRES AIGÜES.
- ÉVITEZ LES CÂLINS ET LES POIGNÉES DE MAIN EN CHERCHANT DE **MAINTENIR UNE DISTANCE INTERPERSONNELLE D'AU MOINS UN MÈTRE.**



- ÉVITEZ L'UTILISATION MIXTE DE BOUTEILLES ET DE VERRES.



- IL EST FORTEMENT RECOMMANDÉ DANS TOUS LES CONTACTS SOCIAUX D'UTILISER UNE PROTECTION DES VOIES RESPIRATOIRES (MASQUES). DANS LES ESPACES INTÉRIEURS, IL **EST OBLIGATOIRE** DE PORTER DES MASQUES.



- NE PRENEZ PAS DE MÉDICAMENTS ANTIVIRAUX OU D'ANTIBIOTIQUES SANS ORDONNANCE D'UN MÉDECIN.
- SI VOUS PRÉSENTEZ DES SYMPTÔMES PSEUDO GRIPPAUX ET/OU LA **FIÈVRE SUPÉRIEURE À 37,5°** RESTEZ À LA MAISON ET CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN.

POUR PLUS D'INFORMATIONS : [WWW.SALUTE.GOV.IT](http://WWW.SALUTE.GOV.IT)

NUMÉRO DE SUPPORT PUBLIC ☎ 1500 | NUMÉRO GRATUIT DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ☎ 800.833.833

# MISURE IGIENICO-SANITARIE

ARCI.IT    



经常洗手（用肥皂和水或酒精凝胶）



请勿用手触摸眼睛，鼻子和嘴巴



手帕打喷嚏和/或咳嗽，避免手与呼吸道分泌物接触（如果不使用肘部折痕）



避免与患有急性呼吸道感染的人密切接触

避免拥抱和握手，并保持人与人之间的距离至少为 1 米



避免乱用瓶子和水杯



强烈建议在所有社交场合中使用呼吸防护装置（口罩）。  
在室内空间必须戴口罩



除非医生处方，否则请勿服用抗病毒药和抗生素

如果您有类似流感的症状和/或发烧超过 37.5°C，请留在家中并联系医生。

有关信息：[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)  
公用事业号码 1500  
心理援助电话  800.833.833

# تدابير نظافة- صحية



ARCI.IT f @ t YouTube



- اغسل يديك كثيرًا (بالماء والصابون أو الدهان الذي يحتوي على الكحول)



- لا تلمس عينيك وأنفك وفمك بيديك



- العطس و / أو السعال في المناديل وتجنب ملامسة اليدين للإفرازات التنفسية (إذا لم يكن كذلك ، استخدم ثنية الكوع)



- تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين يعانون من التهابات الجهاز التنفسي الحادة
- تجنب العناق والمصافحة ، والحفاظ على مسافة خصوصية لا تقل عن متر واحد



- تجنب الاستخدام المختلط للزجاجات و الأكواب.



- يوصى بشدة في جميع الاتصالات الاجتماعية باستخدام حماية الجهاز التنفسي (الأقنعة).  
في الأماكن الداخلية، من الواجب ارتداء الأقنعة



- لا تتناول الأدوية المضادة للفيروسات والمضادات الحيوية إلا إذا وصفها الطبيب
- في حالة الأعراض الشبيهة بالإنفلونزا و / أو الحمى التي تزيد عن 37.5 درجة مئوية ، ابق في المنزل واتصل بطبيبك المعالج

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

رقم المصالح العامة: 1500

رقم الهاتف المجاني للدعم النفسي: 800.833.833



# MASAT HIGJENIKE E SANITARE

ARCI.IT    



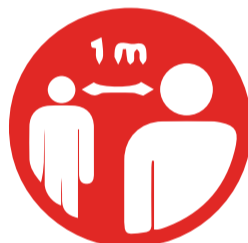
- **LANI DUART SHPESH**  
(ME SAPUN DHE UJË OSE XHEL ME BAZË ALKOOLI).



- MOS PREKNI SYTË, HUNDËN DHE GOJËN ME DUART TUAJA.



- **TESHTINI DHE / OSE KOLLISNI** NË NJË SHAMI DUKE SHMANGUR KONTAKTIN E DUARVE ME SEKRECIONET E FRYMËMARRJES (NË MUNGESË TË SHAMISË PËRDORNI BËRRYLIN).



- **SHMANGNI KONTAKTIN E AFËRT** ME NJERËZIT QË VUAJNË NGA INFEKSIONE AKUTE TË FRYMËMARRJES.
- SHMANGNI PËRQAFIMET DHE SHTËRNGIMET E **DORËS DHE MBANI NJË DISTANCË NDËRNJERËZORE PREJ TË PAKTËN 1 METËR.**



- SHMANGNI PËRDORIMIN E PRITSHËM TË SHISHEVE DHE GOTAVE.



- REKOMANDOHET FORTËSISHT NË TË GJITHA KONTAKTET SOCIALE TË PËRDORNI MBROJTJE TË FRYMËMARRJES (MASKA).  
NË HAPËSIRAT E BRENDSHME ËSHTË E **DETYRUESHME TË VISHNI MASKA.**



- MOS MERRNI ILAÇE ANTIVIRALE DHE ANTIBIOTIKË PËRVEÇ NËSE PËRSHKRUEHEN NGA MJEKU JUAJ.
- NËSE KENI SIMPTOMA TË NGJASHME ME GRIPIN DHE/OSE **ETHE MË TË MADHE SE 37,5°C** QËNDRONI NË SHTËPI DHE KONTAKTONI MJEKUN TUAJ.

**PËR INFORMACION: [WWW.SALUTE.GOV.IT](http://WWW.SALUTE.GOV.IT)**

**NUMRI I SHËRBIMEVE PUBLIKE ☎ 1500 | NUMRI TELEFONIK PËR MBËSHTETJE PSIKOLOGJIKE ☎ 800.833.833**