

PROTEGGI TE STESSO E CHI TI STA VICINO DAL CONTAGIO

PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM GETTING SICK/ PROTÉGEZ-VOUS ET PROTÉGEZ VOS PROCHES DU VIRUS / SCHÜTZEN SIE SICH SELBST UND ALLE PERSONEN IN IHRER NÄHE VOR EINER ANSTECKUNG / PROTÉGETE A TI MISMO Y A LOS QUE TE RODEAN DEL CONTAGIO / ЗАЩИТИТЕ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ СЕБЯ И СВОЕ ОКРУЖЕНИЕ



Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con gel a base alcolica

Wash your hands frequently with water and soap or with an alcohol-based gel / Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou avec un gel à base d'alcool / Waschen Sie Ihre Hände häufig mit Wasser und Seife oder einem Gel auf Alkohobasis / Lávate las manos a menudo con agua y jabón o con gel hidroalcohólico / Часто мойте руки водой с мылом или протирайте их гелем-антисептиком на спиртовой основе



Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani

Avoid touching your eyes, nose and mouth / Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche avec vos mains / Vermeiden Sie es, Ihre Augen, Nase und Mund mit den Händen zu berühren / No te toques los ojos, la nariz ni la boca con las manos / Не трогайте руками глаза, нос и рот



Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute

Avoid close contact with people who are suffering from acute respiratory infections / Évitez tout contact rapproché avec des personnes souffrant d'infections respiratoires aiguës / Vermeiden Sie den direkten Kontakt mit Menschen, die an akuten Atemwegsinfektionen leiden / Evita el contacto cercano con personas que sufran infecciones respiratorias agudas / Избегайте близкого контакта с людьми, страдающими острыми респираторными инфекциями



Copri bocca e naso quando starnutisci o tossisci

Cover your mouth and nose when coughing or sneezing / Couvrez-vous la bouche et le nez quand vous éternuez ou quand vous toussiez / Bedecken Sie Ihren Mund und Ihre Nase, wenn Sie niesen oder husten / Tápate la boca y la nariz al estornudar o toser / Прикрывайте рот и нос, когда чихаете или кашляете



Non prendere farmaci antivirali né antibiotici a meno che non siano prescritti da un medico

Don't take any antiviral or antibiotics medication unless they have been prescribed by a doctor / Sauf si un médecin vous les a prescrits, ne prenez pas de médicaments antiviraux ou d'antibiotiques / Nehmen Sie keine antiviralen Medikamente oder Antibiotika ein, es sei denn, sie wurden von einem Arzt verschrieben / No tomes medicamentos antivirales ni antibióticos salvo que te los recete un médico / Не принимайте противовирусные препараты и антибиотики, если их не прописал врач



Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol

Clean off surfaces with alcohol or chlorine-based disinfectants / Nettoyez les surfaces avec des désinfectants à base de chlore ou d'alcool / Reinigen Sie Oberflächen mit Desinfektionsmitteln auf Chlor- oder Alkohobasis / Limpia las superficies con desinfectantes a base de cloro o alcohol / Протирайте поверхности дезинфицирующими средствами на основе хлора или спирта



Mantieni in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro

Keep a safe distance (at least one meter) in any social contact / Respectez une distance interpersonnelle d'au moins 1 mètre dans tous vos contacts sociaux / Halten Sie bei jedem sozialen Kontakt einen Mindestabstand von einem Meter zu anderen Personen / Mantén en todos tus contactos sociales una distancia interpersonal mínima de un metro / При контактах с другими людьми соблюдайте социальную дистанцию не менее одного метра



Igiene respiratoria (starnutisci o tossisci in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie)

Respiratory hygiene (cough or sneeze in a tissue and avoid touching your respiratory secretions with your hands) / Hygiène respiratoire (éternuez ou toussiez dans un mouchoir pour éviter que des sécrétions respiratoires ne souillent vos mains) / Hygiene der Atemwege (Niesen oder husten Sie in ein Taschentuch und vermeiden Sie den Handkontakt mit Atemwegssekreten) / Higiene respiratoria (estornuda o tose en un pañuelo evitando que las manos entren en contacto con las secreciones respiratorias) / Соблюдайте гигиену (чихайте и кашляйте в носовой платок, чтобы выделения из дыхательных путей не попали на руки)



È fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali, utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie

In all social contact situations the use of respiratory protection in addition to other personal hygiene and health protection measures is strongly recommended / Dans tous les contacts sociaux, il est fortement recommandé d'utiliser des protections respiratoires à titre de précaution complémentaire aux autres mesures de protection individuelle hygiénico-sanitaires / Es wird dringend empfohlen, bei allen sozialen Kontakten zusätzlich zu anderen persönlichen Hygieneschutzmaßnahmen einen Schutz der Atemwege zu verwenden / Se recomienda encarecidamente en todos los contactos sociales utilizar protecciones de las vías respiratorias como medida complementaria al resto de medidas de protección individual higiénico-sanitarias / При контактах с другими людьми настоятельно рекомендуется пользоваться средствами индивидуальной защиты органов дыхания в качестве дополнительной меры защиты от заражения



Evita l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva

Avoid sharing bottles and glasses, especially when training / Évitez de partager verres et bouteilles, en particulier lors de vos activités sportives / Vermeiden Sie insbesondere bei sportlichen Aktivitäten den gemeinsamen Gebrauch von Flaschen und Gläsern / Evita compartir botellas o vasos, sobre todo durante la actividad deportiva / Избегайте пить из одной бутылки или стакана с другими людьми, особенно во время занятий спортом