

## **Regole anti COVID-19**

- Evitare assembramenti rispettando rigorosamente la distanza di sicurezza di 1-1,5 m tra persone;
- indossare la mascherina (nei casi in cui non è possibile rispettare la distanza di sicurezza);
- è bene inoltre avere a disposizione una soluzione idroalcolica per igienizzare frequentemente le mani, specie se si manipolano materiali o si toccano superfici (in questo caso è utile avere anche guanti monouso (che nel caso vanno igienizzati come per le mani);
- evitare l'attività con condizioni atmosferiche avverse: caldo/freddo/vento eccessivi, pioggia;
- abbigliarsi adeguatamente alle condizioni atmosferiche e con indumenti e calzature comode.
- soggetti allergici ai pollini ( specie in questi periodo) o ad altri allergeni esterni devono essere muniti dei propri farmaci necessari.