



NORME IGIENICO-SANITARIE SUGGERITE DALLA FEDERAZIONE MEDICO SPORTIVA ITALIANA



Fermo restando le eventuali disposizioni del Ministero della Salute che ci riguarderanno, su suggerimento della Federazione Medico Sportiva Italiana, si ritiene opportuno richiamare l'attenzione su alcune semplici, ma fondamentali norme igienico-sanitarie, atte a prevenire la diffusione del **CORONAVIRUS** durante l'attività sportiva, allenamenti e/o gare.

- Non bere dalla stessa bottiglietta/borraccia/bicchieri durante l'attività sportiva sia in allenamento che in gara, utilizzando sempre bicchieri monouso o una bottiglietta nominale o comunque personalizzata, e non scambiare con i compagni altri oggetti (asciugamani, accappatoi, ecc.).
- Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
- Riporre oggetti e indumenti personali nelle borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi.
- Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
- Lavarsi accuratamente le mani il più spesso possibile: il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi e poi, dopo averle sciacquate accuratamente, vanno asciugate con una salvietta monouso; se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.
- Non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
- Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto -preferibilmente monouso- o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.
- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie
- Si consiglia, per chi non fosse ancora vaccinato contro l'influenza, di chiedere al proprio medico di sottoporsi quanto prima al vaccino antiinfluenzale, in modo da rendere più semplice la diagnosi e la gestione dei casi sospetti.

Vi preghiamo pertanto di attenersi scrupolosamente a tali indicazioni.

24.02.2020

La Direzione