



Federazione Italiana Giuoco Calcio  
Lega Nazionale Dilettanti  
Settore Giovanile e Scolastico

## COMITATO PROVINCIALE AUTONOMO DI TRENTO

Via G.B. Trener, 2/2 - 38121 Trento Tel: 0461 98.40.50 – 98.42.62 - Fax: 0461 98.41.40 – 98.08.80  
Indirizzi Internet: www.figctrento.it - www.lnd.it - www.figc.it - www.settoregiovanile.figc.it

Presidente: epellizzari@figctrento.it  
Settore Giovanile: sgs\_tn@figctrento.it  
Attività di Base: attivitabase\_tn@figctrento.it

Segreteria: info@figctrento.it - info@pec.figctrento.it  
Calcio a 5: calcio5\_tn@figctrento.it  
Attività Scolastica: attivitascolastica\_tn@figctrento.it

Cod. Fiscale LND 08272960587

Conto corrente c/o: Cassa Rurale di Trento

Codice IBAN: IT 25 Z083 0401 8070 00007773751

### Stagione Sportiva 2019/2020

## Comunicato Ufficiale N° 73 del 05 marzo 2020

### **1. COMUNICAZIONI DEL COMITATO PROVINCIALE AUTONOMO DI TRENTO**

#### **1.1 CORONAVIRUS - SOSPENSIONE ATTIVITÀ CALCISTICA LND E SGS C.P.A. DI TRENTO**

Il Consiglio Direttivo del C.P.A. di Trento, riunitosi d'urgenza in data odierna, al fine di valutare le nuove disposizioni stabilite dal DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI (DPCM) pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n. 55 del 04 marzo 2020 inerente le misure che entreranno in vigore da oggi, 5 marzo 2020, per il contrasto e il contenimento sull'intero territorio nazionale del diffondersi del virus COVID-19, ha stabilito quanto di seguito. Preliminarmente si riporta il comma c) dell'Art. 1 del suddetto Decreto il quale dispone:

... omissis ...

lo svolgimento dei predetti eventi e competizioni, nonché delle sedute di allenamento degli atleti agonisti, all'interno di impianti sportivi utilizzati a porte chiuse, ovvero all'aperto senza la presenza di pubblico; in tutti tali casi, le associazioni e le società sportive, a mezzo del proprio personale medico, sono tenute ad effettuare i controlli idonei a contenere il rischio di diffusione del virus COVID-19 tra gli atleti, i tecnici, i dirigenti e tutti gli accompagnatori che vi partecipano.

... omissis ...

Premesso quanto sopra, considerando le difficoltà per le Associazioni e Società sportive dilettantistiche di garantire il rispetto delle nuove disposizioni, il CD ha deliberato la sospensione immediata dell'intera attività calcistica LND e SGS per tutte le Società che rientrano sotto la giurisdizione del CPA di Trento fino a nuove disposizioni.

La sospensione riguarda anche le sedute di allenamento, salvo per quest'ultime il rispetto di quanto previsto dal comma c) dell'Art. 1.

Si notifica inoltre che lunedì 9 marzo p.v., è stato convocato d'urgenza il Consiglio Direttivo nazionale della L.N.D. al seguito del quale verranno emanate nuove disposizioni.

### **2. COMUNICAZIONI PER L'ATTIVITÀ DEL S.G.S. DEL COMITATO DI TRENTO**

#### **2.1 CORONAVIRUS - SOSPENSIONE ATTIVITÀ S.G.S.**

In riferimento al paragrafo 1.1 del presente Comunicato Ufficiale, si notifica la sospensione immediata dell'intera attività calcistica organizzata dal Coordinamento del Settore Giovanile Scolastico del C.P.A. di Trento.

La sospensione riguarda anche le sedute di allenamento, salvo per quest'ultime il rispetto di quanto previsto dal comma c) dell'Art. 1.

**Publicato in Trento il 05/03/2020**

Il Segretario  
(Roberto Bertelli)

Il Presidente  
(Ettore Pellizzari)

### 3. ALLEGATI

#### 3.1 DECRETO PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 4-3-2020



MCO. 3

## *Presidenza del Consiglio dei Ministri*

### IL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI

Vista la legge 23 agosto 1988, n. 400;

Visto il decreto-legge 23 febbraio 2020, n. 6, recante «Misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19» e, in particolare, l'articolo 3;

Visto il decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 23 febbraio 2020, recante "Disposizioni attuative del decreto-legge 23 febbraio 2020, n. 6, recante misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19", pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 45 del 23 febbraio 2020;

Visto il decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 25 febbraio 2020, recante "Ulteriori disposizioni attuative del decreto-legge 23 febbraio 2020, n. 6, recante misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19", pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 47 del 25 febbraio 2020;

Visto il decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 1° marzo 2020, recante "Ulteriori disposizioni attuative del decreto-legge 23 febbraio 2020, n. 6, recante misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19", pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 52 del 1° marzo 2020;

Considerato che l'Organizzazione mondiale della sanità il 30 gennaio 2020 ha dichiarato l'epidemia da COVID-19 un'emergenza di sanità pubblica di rilevanza internazionale;

Vista la delibera del Consiglio dei ministri del 31 gennaio 2020, con la quale è stato dichiarato, per sei mesi, lo stato di emergenza sul territorio nazionale relativo al rischio sanitario connesso all'insorgenza di patologie derivanti da agenti virali trasmissibili;

Considerati l'evolversi della situazione epidemiologica, il carattere particolarmente diffusivo dell'epidemia e l'incremento dei casi sul territorio nazionale;

Ritenuto necessario disciplinare in modo unitario il quadro degli interventi e delle misure attuative del decreto-legge 23 febbraio 2020, n. 6, da applicare in modo uniforme sull'intero territorio nazionale, nonché individuare ulteriori misure;



# Presidenza del Consiglio dei Ministri

Considerato, inoltre, che le dimensioni sovranazionali del fenomeno epidemico e l'interessamento di più ambiti sul territorio nazionale rendono necessarie misure volte a garantire uniformità nell'attuazione dei programmi di profilassi elaborati in sede internazionale ed europea;

Tenuto conto delle indicazioni formulate dal Comitato tecnico scientifico di cui all'articolo 2 dell'ordinanza del Capo del Dipartimento della protezione civile in data 3 febbraio 2020, n. 630, nelle sedute del 2, 3 e 4 marzo 2020;

Sulla proposta del Ministro della salute, sentiti i Ministri dell'interno, della difesa, dell'economia e delle finanze, nonché i Ministri dell'istruzione, della giustizia, delle infrastrutture e dei trasporti, dell'università e della ricerca, delle politiche agricole alimentari e forestali, dei beni e delle attività culturali e del turismo, del lavoro e delle politiche sociali, per la pubblica amministrazione e per le politiche giovanili e lo sport, per gli affari regionali e le autonomie, nonché sentito il Presidente della Conferenza dei Presidenti delle regioni;

DECRETA:

## ART. 1

*(Misure per il contrasto e il contenimento sull'intero territorio nazionale del diffondersi del virus COVID-19)*

1. Allo scopo di contrastare e contenere il diffondersi del virus COVID-19, sull'intero territorio nazionale si applicano le seguenti misure:

- a) sono sospesi i congressi, le riunioni, i *meeting* e gli eventi sociali, in cui è coinvolto personale sanitario o personale incaricato dello svolgimento di servizi pubblici essenziali o di pubblica utilità; è altresì differita a data successiva al termine di efficacia del presente decreto ogni altra attività convegnistica o congressuale;
- b) sono sospese le manifestazioni e gli eventi di qualsiasi natura, svolti in ogni luogo, sia pubblico sia privato, che comportano affollamento di persone tale da non consentire il rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno un metro di cui all'allegato 1, lettera d);
- c) sono sospesi altresì gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, svolti in ogni luogo, sia pubblico sia privato; resta comunque consentito, nei comuni diversi da quelli di cui all'allegato 1 al decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 1° marzo 2020, e successive modificazioni, lo svolgimento dei predetti eventi e competizioni, nonché delle



## *Presidenza del Consiglio dei Ministri*

sedute di allenamento degli atleti agonisti, all'interno di impianti sportivi utilizzati a porte chiuse, ovvero all'aperto senza la presenza di pubblico; in tutti tali casi, le associazioni e le società sportive, a mezzo del proprio personale medico, sono tenute ad effettuare i controlli idonei a contenere il rischio di diffusione del virus COVID-19 tra gli atleti, i tecnici, i dirigenti e tutti gli accompagnatori che vi partecipano. Lo sport di base e le attività motorie in genere, svolte all'aperto ovvero all'interno di palestre, piscine e centri sportivi di ogni tipo, sono ammessi esclusivamente a condizione che sia possibile consentire il rispetto della raccomandazione di cui all'allegato 1, lettera d);

- d) limitatamente al periodo intercorrente dal giorno successivo a quello di efficacia del presente decreto e fino al 15 marzo 2020, sono sospesi i servizi educativi per l'infanzia di cui all'articolo 2 del decreto legislativo 13 aprile 2017, n. 65, e le attività didattiche nelle scuole di ogni ordine e grado, nonché la frequenza delle attività scolastiche e di formazione superiore, comprese le Università e le Istituzioni di Alta Formazione Artistica Musicale e Coreutica, di corsi professionali, master e università per anziani, ferma in ogni caso la possibilità di svolgimento di attività formative a distanza; sono esclusi dalla sospensione i corsi post universitari connessi con l'esercizio di professioni sanitarie, ivi inclusi quelli per i medici in formazione specialistica, i corsi di formazione specifica in medicina generale, le attività dei tirocinanti delle professioni sanitarie, nonché le attività delle scuole di formazione attivate presso i ministeri dell'interno e della difesa;
- e) sono sospesi i viaggi d'istruzione, le iniziative di scambio o gemellaggio, le visite guidate e le uscite didattiche comunque denominate, programmate dalle istituzioni scolastiche di ogni ordine e grado;
- f) fermo restando quanto previsto dalla lettera d), la riammissione nei servizi educativi per l'infanzia di cui all'articolo 2 del decreto legislativo 13 aprile 2017, n. 65, e nelle scuole di ogni ordine e grado per assenze dovute a malattia infettiva soggetta a notifica obbligatoria ai sensi del decreto del Ministro della sanità del 15 novembre 1990, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 6 dell'8 gennaio 1991, di durata superiore a cinque giorni, avviene dietro presentazione di certificato medico, anche in deroga alle disposizioni vigenti;
- g) i dirigenti scolastici, sentito il collegio dei docenti, attivano, ove possibile e per tutta la durata della sospensione delle attività didattiche nelle scuole, modalità di didattica a distanza avuto anche riguardo alle specifiche esigenze degli studenti con disabilità;
- h) nelle Università e nelle Istituzioni di alta formazione artistica musicale e coreutica, per tutta la durata della sospensione, le attività didattiche o curriculari possono essere svolte, ove possibile, con modalità a distanza, individuate dalle medesime Università e Istituzioni, avuto particolare riguardo alle specifiche esigenze degli studenti con disabilità; le Università e le



## *Presidenza del Consiglio dei Ministri*

Istituzioni, successivamente al ripristino dell'ordinaria funzionalità, assicurano, laddove ritenuto necessario ed in ogni caso individuandone le relative modalità, il recupero delle attività formative nonché di quelle curriculari ovvero di ogni altra prova o verifica, anche intermedia, che risultino funzionali al completamento del percorso didattico;

- d) a beneficio degli studenti ai quali non è consentita, per le esigenze connesse all'emergenza sanitaria di cui al presente decreto, la partecipazione alle attività didattiche o curriculari delle Università e delle Istituzioni di alta formazione artistica musicale e coreutica, tali attività possono essere svolte, ove possibile, con modalità a distanza, individuate dalle medesime Università e Istituzioni, avuto anche riguardo alle specifiche esigenze degli studenti con disabilità; le Università e le Istituzioni assicurano, laddove ritenuto necessario e in ogni caso individuandone le relative modalità, il recupero delle attività formative, nonché di quelle curriculari, ovvero di ogni altra prova o verifica, anche intermedia, che risultino funzionali al completamento del percorso didattico; le assenze maturate dagli studenti di cui alla presente lettera non sono computate ai fini della eventuale ammissione ad esami finali nonché ai fini delle relative valutazioni;
- l) è fatto divieto agli accompagnatori dei pazienti di permanere nelle sale di attesa dei dipartimenti emergenze e accettazione e dei pronto soccorso (DEA/PS), salve specifiche diverse indicazioni del personale sanitario preposto;
- m) l'accesso di parenti e visitatori a strutture di ospitalità e lungo degenza, residenze sanitarie assistite (RSA) e strutture residenziali per anziani, autosufficienti e non, è limitata ai soli casi indicati dalla direzione sanitaria della struttura, che è tenuta ad adottare le misure necessarie a prevenire possibili trasmissioni di infezione;
- n) la modalità di lavoro agile disciplinata dagli articoli da 18 a 23 della legge 22 maggio 2017, n. 81, può essere applicata, per la durata dello stato di emergenza di cui alla deliberazione del Consiglio dei ministri 31 gennaio 2020, dai datori di lavoro a ogni rapporto di lavoro subordinato, nel rispetto dei principi dettati dalle menzionate disposizioni, anche in assenza degli accordi individuali ivi previsti; gli obblighi di informativa di cui all'articolo 22 della legge 22 maggio 2017, n. 81, sono assolti in via telematica anche ricorrendo alla documentazione resa disponibile sul sito dell'Istituto nazionale assicurazione infortuni sul lavoro;
- o) con apposito provvedimento dirigenziale è disposta, in favore dei candidati che non hanno potuto sostenere le prove d'esame in ragione della sospensione di cui all'articolo 1, comma 1, lettera f) del decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 25 febbraio 2020, la proroga dei termini previsti dagli articoli 121 e 122 del decreto legislativo 30 aprile 1992, n. 285;



# Presidenza del Consiglio dei Ministri

- p) tenuto conto delle indicazioni fornite dal Ministero della salute, d'intesa con il coordinatore degli interventi per il superamento dell'emergenza coronavirus, le articolazioni territoriali del Servizio sanitario nazionale assicurano al Ministero della giustizia idoneo supporto per il contenimento della diffusione del contagio del COVID-19, anche mediante adeguati presidi idonei a garantire, secondo i protocolli sanitari elaborati dalla Direzione generale della prevenzione sanitaria del Ministero della salute, i nuovi ingressi negli istituti penitenziari e negli istituti penali per minorenni, con particolare riguardo ai soggetti provenienti dai comuni di cui all'allegato 1 al decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 1° marzo 2020, e successive modificazioni, sino al termine dello stato di emergenza.

## ART. 2

*(Misure di informazione e prevenzione sull'intero territorio nazionale)*

1. Sull'intero territorio nazionale si applicano altresì le seguenti misure:
  - a) il personale sanitario si attiene alle appropriate misure di prevenzione per la diffusione delle infezioni per via respiratoria previste dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e applica le indicazioni per la sanificazione e la disinfezione degli ambienti previste dal Ministero della salute;
  - b) è fatta espressa raccomandazione a tutte le persone anziane o affette da patologie croniche o con multimorbilità ovvero con stati di immunodepressione congenita o acquisita, di evitare di uscire dalla propria abitazione o dimora fuori dai casi di stretta necessità e di evitare comunque luoghi affollati nei quali non sia possibile mantenere la distanza di sicurezza interpersonale di almeno un metro, di cui all'allegato 1, lettera d);
  - c) nei servizi educativi per l'infanzia di cui al decreto legislativo 13 aprile 2017, n. 65, nelle scuole di ogni ordine e grado, nelle università, negli uffici delle restanti pubbliche amministrazioni, sono esposte presso gli ambienti aperti al pubblico, ovvero di maggiore affollamento e transito, le informazioni sulle misure di prevenzione igienico sanitarie di cui all'allegato 1;
  - d) i sindaci e le associazioni di categoria promuovono la diffusione delle informazioni sulle misure di prevenzione igienico sanitarie di cui all'allegato 1 anche presso gli esercizi commerciali;
  - e) è raccomandato ai comuni e agli altri enti territoriali, nonché alle associazioni culturali e sportive, di offrire attività ricreative individuali alternative a quelle collettive interdette dal



## *Presidenza del Consiglio dei Ministri*

presente decreto, che promuovano e favoriscano le attività svolte all'aperto, purché svolte senza creare assembramenti di persone ovvero svolte presso il domicilio degli interessati;

- f) nelle pubbliche amministrazioni e, in particolare, nelle aree di accesso alle strutture del servizio sanitario, nonché in tutti i locali aperti al pubblico, in conformità alle disposizioni di cui alla direttiva del Ministro per la pubblica amministrazione 25 febbraio 2020, n. 1, sono messe a disposizione degli addetti, nonché degli utenti e visitatori, liquidi disinfettanti per l'igiene delle mani;
- g) nello svolgimento delle procedure concorsuali pubbliche e private sono adottate opportune misure organizzative volte a ridurre i contatti ravvicinati tra i candidati e tali da garantire ai partecipanti la possibilità di rispettare la distanza di almeno un metro tra di loro, di cui all'allegato 1, lettera d);
- h) le aziende di trasporto pubblico anche a lunga percorrenza adottano interventi straordinari di sanificazione dei mezzi;
- i) chiunque, a partire dal quattordicesimo giorno antecedente la data di pubblicazione del presente decreto, abbia fatto ingresso in Italia dopo aver soggiornato in zone a rischio epidemiologico, come identificate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, o sia transitato o abbia sostato nei comuni di cui all'allegato 1 al decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 1° marzo 2020, e successive modificazioni, deve comunicare tale circostanza al dipartimento di prevenzione dell'azienda sanitaria competente per territorio nonché al proprio medico di medicina generale ovvero al pediatra di libera scelta. Le modalità di trasmissione dei dati ai servizi di sanità pubblica sono definite dalle regioni con apposito provvedimento, che indica i riferimenti dei nominativi e dei contatti dei medici di sanità pubblica; ove contattati tramite il numero unico dell'emergenza 112 o il numero verde appositamente istituito dalla regione, gli operatori delle centrali comunicano generalità e recapiti per la trasmissione ai servizi di sanità pubblica territorialmente competenti.

2. L'operatore di sanità pubblica e i servizi di sanità pubblica territorialmente competenti provvedono, sulla base delle comunicazioni di cui al comma 1, lettera i), alla prescrizione della permanenza domiciliare, secondo le modalità di seguito indicate:

- a) contattano telefonicamente e assumono informazioni, il più possibile dettagliate e documentate, sulle zone di soggiorno e sul percorso del viaggio effettuato nei quattordici giorni precedenti, ai fini di una adeguata valutazione del rischio di esposizione;



## *Presidenza del Consiglio dei Ministri*

- b) accertata la necessità di avviare la sorveglianza sanitaria e l'isolamento fiduciario, informano dettagliatamente l'interessato sulle misure da adottare, illustrandone le modalità e le finalità al fine di assicurare la massima adesione;
  - c) accertata la necessità di avviare la sorveglianza sanitaria e l'isolamento fiduciario, l'operatore di sanità pubblica informa inoltre il medico di medicina generale o il pediatra di libera scelta da cui il soggetto è assistito anche ai fini dell'eventuale certificazione ai fini INPS (circolare INPS HERMES 25 febbraio 2020 0000716 del 25 febbraio 2020);
  - d) in caso di necessità di certificazione ai fini INPS per l'assenza dal lavoro, si procede a rilasciare una dichiarazione indirizzata all'INPS, al datore di lavoro e al medico di medicina generale o al pediatra di libera scelta in cui si dichiara che per motivi di sanità pubblica è stato posto in quarantena, specificandone la data di inizio e fine.
3. L'operatore di sanità pubblica deve inoltre:
- a) accertare l'assenza di febbre o altra sintomatologia del soggetto da porre in isolamento, nonché degli altri eventuali conviventi;
  - b) informare la persona circa i sintomi, le caratteristiche di contagiosità, le modalità di trasmissione della malattia, le misure da attuare per proteggere gli eventuali conviventi in caso di comparsa di sintomi;
  - c) informare la persona circa la necessità di misurare la temperatura corporea due volte al giorno (la mattina e la sera).
4. Allo scopo di massimizzare l'efficacia della procedura sanitaria è indispensabile informare sul significato, le modalità e le finalità dell'isolamento domiciliare al fine di assicurare la massima adesione e l'applicazione delle seguenti misure:
- a) mantenimento dello stato di isolamento per quattordici giorni dall'ultima esposizione;
  - b) divieto di contatti sociali;
  - c) divieto di spostamenti e viaggi;
  - d) obbligo di rimanere raggiungibile per le attività di sorveglianza.
5. In caso di comparsa di sintomi la persona in sorveglianza deve:
- a) avvertire immediatamente il medico di medicina generale o il pediatra di libera scelta e l'operatore di Sanità Pubblica;
  - b) indossare la mascherina chirurgica fornita all'avvio della procedura sanitaria e allontanarsi dagli altri conviventi;



# *Presidenza del Consiglio dei Ministri*

- c) rimanere nella propria stanza con la porta chiusa garantendo un'adeguata ventilazione naturale, in attesa del trasferimento in ospedale, ove necessario.
6. L'operatore di sanità pubblica provvede a contattare quotidianamente, per avere notizie sulle condizioni di salute, la persona in sorveglianza. In caso di comparsa di sintomatologia, dopo aver consultato il medico di medicina generale o il pediatra di libera scelta, il medico di sanità pubblica procede secondo quanto previsto dalla circolare n. 5443 del Ministero della salute del 22 febbraio 2020, e successive modificazioni e integrazioni.
7. Su tutto il territorio nazionale è raccomandata l'applicazione delle misure di prevenzione igienico sanitaria di cui all'allegato 1.

## ART. 3

### *(Monitoraggio delle misure)*

1. Il Prefetto territorialmente competente monitora l'attuazione delle misure previste dal presente decreto da parte delle amministrazioni competenti.

## ART. 4

### *(Disposizioni finali)*

1. Le disposizioni del presente decreto producono il loro effetto dalla data di pubblicazione sulla Gazzetta Ufficiale della Repubblica italiana e sono efficaci, salve diverse previsioni contenute nelle singole misure, fino al 3 aprile 2020.
2. Dalla data di efficacia delle disposizioni del presente decreto cessano di produrre effetti gli articoli 3 e 4 del decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 1° marzo 2020.
3. Restano ferme le misure previste dagli articoli 1 e 2 del decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 1° marzo 2020, e successive modificazioni. Nei territori indicati negli allegati 1, 2 e 3 al decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 1° marzo 2020, e successive modificazioni, le misure di cui al presente decreto, ove più restrittive, si applicano comunque cumulativamente con ogni altra misura prevista dai predetti articoli 1 e 2.



*Presidenza del Consiglio dei Ministri*

Roma,

IL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI

IL MINISTRO DELLA SALUTE



# *Presidenza del Consiglio dei Ministri*

## Allegato 1

### Misure igienico-sanitarie:

- a) lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;
- b) evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evitare abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona;
- c) igiene respiratoria (starnutire o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- d) mantenere in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro;
- e) evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, anche durante l'attività sportiva;
- f) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- g) coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- h) non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- i) pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- l) usare la mascherina solo se si sospetta di essere malato o si assiste persone malate.