

# Guida

## molto bergamasca per vivere serenamente nella tua casa sana e sicura



*Durante il periodo di isolamento, la nostra casa si è dimostrata il luogo più sicuro. Ora dobbiamo tutelare i nostri spazi e mantenerli sani e sicuri attraverso queste indicazioni pratiche ed accorgimenti che faranno sentire noi ed i nostri ospiti ancor più protetti e sereni.*

**1** Pulisci e disinfetta gli ambienti della tua casa. Dedica un'attenzione particolare alle aree più esposte ai contatti dall'esterno, da qui possono entrare le insidie maggiori. La tua casa è il tuo rifugio e deve restare sana e sicura per la tua salute.

**2** Pulisci e disinfetta gli oggetti e le superfici toccate o calpestate di frequente. Abbina la pulizia con acqua e detersivi comuni alla disinfezione con candeggina, alcool denaturato o acqua ossigenata per: pavimenti, muri, porte, finestre, arredi, lavandini, sanitari, rubinetti, maniglie, interruttori e dispositivi elettronici. Apri e arieggia gli ambienti mentre usi i prodotti chimici.

**3** Pulisci e disinfetta regolarmente i tessuti, la biancheria per i bagni, per le camere da letto, per la cucina, le tende, gli imbottiti ed i cuscini. Aggiungi detersivi igienizzanti ai cicli di lavaggio oppure usa un vaporizzatore disinfettante per sanificare direttamente i tessuti.

**4** Se vivi in condominio, tieni arieggiato quotidianamente i locali comuni e disinfetta le superfici e gli oggetti a diretto contatto con le mani di diverse persone. In particolare: maniglie, manopole, sportelli, porte, serramenti, interruttori, serrature, cassette delle lettere, contenitori per i rifiuti, corrimani, pulsantiere e ascensori.

**5** Appena entri in casa togliti le scarpe e lavati subito le mani. Riponi gli abiti che stai indossando e le scarpe in zone dedicate, meglio se circoscritte e arieggiate. Disinfetta le suole delle scarpe con detergenti ed alcool denaturato per non contaminare i pavimenti e le superfici.

**6** Accogli i tuoi ospiti in ambienti circoscritti, per esempio solo il soggiorno. In questo modo puoi sanificare con precisione le superfici e gli oggetti più esposti ai contatti dall'esterno. Dedica un bagno all'utilizzo per gli ospiti e disinfetta regolarmente le superfici più sollecitate come rubinetti, lavandini e sanitari.

**7** Prepara i cibi lavando con cura le mani, le superfici e gli utensili prima e dopo preparazione. Tieni sempre separati gli alimenti crudi dai quelli cotti, il cibo cotto non va mai messo nei contenitori in cui era riposto prima della cottura. Usa la lavastoviglie, sicuramente più igienica del lavaggio a mano.

**8** Apri le finestre e tieni areate le camere per favorire il ricambio dell'aria e l'eliminazione di germi, di inquinanti e dell'umidità che ristagna in casa. Quando cucini utilizza sempre l'aspirazione della cappa ed esegui regolarmente la manutenzione e la pulizia dei filtri degli impianti di climatizzazione. Per il tuo benessere non tenere mai temperature troppo alte e valori di umidità elevati.

**9** Se hai animali domestici, tieni puliti regolarmente i loro luoghi preferiti, cucce, lettieri e gabbie e lavati bene le mani subito dopo. Quando rientrano in casa pulisci le loro zampe con acqua e sapone, così come facciamo con le nostre mani, avendo cura di asciugarle bene.

**10** Tieni in casa le dotazioni essenziali per proteggerti quando esci: mascherine, guanti, disinfettante per le mani ed i prodotti per sanificare gli oggetti e le superfici: candeggina, alcool denaturato, acqua ossigenata e detergenti igienizzanti.

*Questa guida viene aggiornata e distribuita regolarmente grazie all'aiuto degli esperti del settore.*

*Non sostituisce le normative vigenti ma le integra con consigli pratici per la vita di tutti i giorni. Aiutaci a diffonderla.*

**PER APPROFONDIMENTI E CONSIGLI SCRIVI A: [CIAO@POTACASA.IT](mailto:CIAO@POTACASA.IT)**

**POTACASA.it - Solo con i migliori muratori bergamaschi.**