

COVID-19, DISINFETTANTI E IGIENE - ALCUNI CONSIGLI PER IL NEFROPATICO



Lava spesso le mani

Seguendo le indicazioni del Ministero della Salute e se hai frequentato luoghi pubblici munisciti di disinfettanti in gel o in fase alcolica.



Sfrutta disinfettanti in gel come:

- Amuchina;
- Igiene più;
- Altri disinfettanti che contengano **Alcool** e **Cloro**.

Se non riesci a reperire il disinfettante fallo in casa con:

- 833 ml di alcol etilico 96% o anche al 90%;
 - 42 ml di acqua ossigenata al 3%;
 - 15 ml di glicerina (glicerolo) al 98% o Aloe pura;
 - Acqua distillata oppure bollita e raffreddata quanto basta per arrivare a 1 litro;
- Indossa sempre i guanti per tutte le operazioni.

Video utili

- Università della Calabria - Campus di Arcavacata. Come fare un disinfettante efficace a casa:
<https://www.youtube.com/watch?v=IINtAhML5P0>
- Policlinico di Milano - Come lavare correttamente le mani:
<https://www.youtube.com/watch?v=zHv8vjITnYw>



E ricorda sempre la regola n°1:

Evita assembramenti e il più possibile contatti ravvicinati con altre persone ed esci di casa solo se strettamente necessario.