**RIDER – Emergenza covid-19 – Italiano**

Per evitare il possibile contagio dal virus, ti diamo qualche suggerimento per proteggere te stesso e gli altri. Osserva con attenzione queste semplici misure di sicurezza.

* **Inizio lavoro:**

Indossa la **mascherina,** che è sempre obbligatoria, con le seguenti attenzioni:

1. Lava accuratamente le mani, con acqua e sapone o con un disinfettante a base alcolica, prima di indossarla;
2. Assicurati che il lato corretto della mascherina, solitamente bianco in quelle colorate, sia rivolto verso l’interno;
3. Fai aderire bene la mascherina al viso e stringi il bordo superiore rigido sul naso e accertati che copra naso e bocca e che il bordo inferiore sia sotto il mento;
4. Evita, più che puoi, di toccare la mascherina e la faccia durante il lavoro.

Indossa i **guanti** quando serve

* L’utilizzo dei guanti monouso è necessario nei casi di contatto con superfici che potrebbero essere contaminate come, per esempio, i maniglioni dei portoni, le maniglie degli ascensori, i carrelli della spesa o i piani di appoggio. Se non hai a disposizione i guanti passa sulle tue mani del gel alcolico dopo aver toccato quelle superfici.
* **Durante il lavoro:**

Mantieni sempre la **distanza,** che è la migliore precauzione per evitare contagi.

* Quando ritiri e consegni la merce mantieni sempre una distanza di almeno un metro dalle persone.
* Se ti pagano in contanti, metti il denaro in una busta di plastica. A fine turno disinfetta la busta con il gel igienizzante utilizzando i guanti.
* Anche nelle pause, nei momenti di attesa, quando sei con i colleghi mantieni sempre una distanza di almeno un metro e salutali sempre a distanza senza dare la mano.
* **Fine lavoro:**



1. Togli la mascherina afferrandola per gli elastici o i lacci; **non toccare la parte filtrante**.
2. Togli i guanti; vanno levati al contrario
3. Metti mascherina e guanti in un sacchetto di plastica e buttali nei contenitori per i rifiuti indifferenziati. **Non riutilizzarli**.
4. Pulisci la borsa, il cellulare, il POS e il manubrio della tua bicicletta con il gel igienizzante e poi **lavati accuratamente le mani**.

**RIDER – Covid-19 emergency – English**

To avoid possible infection with the virus, we give you some tips to protect yourself and others. Follow carefully these simple security measures.

* **When you start work:**

Wear the **mask**, which is always compulsory, with the following precautions:

1. Wash your hands thoroughly, with soap and water or with an alcohol-based disinfectant, before putting it on;
2. Make sure that the correct side of the mask, usually white in the coloured ones, faces inwards;
3. Make the mask adhere well to the face and tighten the rigid upper edge around the nose and make sure that it covers the nose and mouth and that the lower edge is under the chin;
4. Avoid, as much as you can, touching the mask and the face during work.

Wear **gloves** when necessary

* The use of disposable gloves is required in cases of contact with surfaces that could be contaminated such as, for example, the door and lift handles, shopping trolleys or support surfaces. If you have no gloves, pass alcoholic gel over your hands after touching those surfaces.
* **While you are working:**

Always keep your **distance**, which is the best precaution to avoid infection.

* When you collect and deliver the goods, always keep a distance of at least one metre from people.
* If you are paid cash, put the money in a plastic bag. At the end of the shift, disinfect the bag with the sanitizing gel using gloves.
* Even during breaks, in waiting times, when you are with colleagues always keep a distance of at least one metre and always greet them at a distance without shaking hands.
* **When you finish work:**
1. Remove the mask grabbing it by the elastics or laces; **do not touch the filtering part**.
2. Remove the gloves; they must be removed inside out.
3. Put the mask and gloves in a plastic bag and throw them in the non-recyclable waste container. **Do not reuse them**.
4. Clean your bicycle's bag, mobile phone, POS and handlebar with the sanitizing gel and then **wash your hands thoroughly**.

**RIDER – Urgence Covid-19 - Français**

Pour éviter une éventuelle infection par le virus, à suivre quelques conseils pour vous protéger et protéger les autres. Respectez et prêtez attention à ces simples mesures de sécurité.

* **Au début du travail:**

Placer le **masque**, toujours obligatoire, avec les attentions suivantes:

1. Avant de placer le masque, lavez-vous soigneusement les mains, avec du savon et de l'eau ou un désinfectant à base d'alcool;
2. Assurez-vous que le bon côté du masque, généralement blanc pour les masques colorés, soit tourné vers l'intérieur;
3. Assurez-vous que le masque adhère bien au visage et serrez le bord supérieur rigide autour du nez et assurez-vous qu'il couvre le nez et la bouche et que le bord inférieur soit sous le menton;
4. Évitez de toucher le masque et le visage, autant que possible, pendant que vous travaillez.

Portez des **gants** en cas de besoin

* Utilisez les gants jetables en cas de contact avec des surfaces susceptibles d'être contaminées telles que, par exemple, les poignées de porte ou ascenseur, les caddies ou les surfaces d'appui. Si vous n'avez pas de gants, passez du gel alcoolique sur vos mains après avoir touché ces surfaces.
* **Au travail:**

Gardez toujours vos **distances**, ce qui est la meilleure précaution pour éviter l'infection.

* Lorsque vous rétirez et livrez les marchandises, gardez toujours une distance d'au moins un mètre entre vous et les autres.
* En cas de paiement en espèces, mettez l'argent dans un sac en plastique. À la fin du travail, désinfectez le sac avec le gel désinfectant à l'aide de gants.
* Même pendant les pauses, dans les moments d'attente, lorsque vous êtes avec des collègues, gardez toujours une distance d'au moins un mètre et saluez-les toujours à distance sans vous tenir la main.
* **Au travail terminé:**
1. Enlevez le masque en le saisissant par les élastiques ou les lacets; **ne touchez pas la partie filtrante.**
2. Enlevez les gants; ils doivent être retirés à l'envers
3. Mettez le masque et les gants dans un sac en plastique et jetez-les dans le conteneur à déchets non trié. **Ne les réutilisez pas**.
4. Nettoyez le sac, le téléphone portable, le PDV et le guidon de votre vélo avec le gel désinfectant, puis **lavez-vous soigneusement les mains**.

**RIDER – Emergencia Covid-19 – Español**

Para evitar una posible infección con el virus, le damos algunos consejos para protegerse y proteger a los demás. Lea con atención estas simples medidas de seguridad.

* **Inicio de trabajo:**

Use la **máscara**, que siempre es obligatoria, con las siguientes atenciones:

1. Lávese bien las manos, con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol, antes de ponérsela.
2. Asegúrese de que el lado correcto de la máscara (generalmente blanco en las de color), esté del lado de adentro.
3. Haga que la máscara se adhiera bien a la cara y apriete el borde superior rígido a la nariz y asegúrese de que cubra la nariz y la boca y que el borde inferior esté por debajo de la barbilla.
4. Evite, tanto como sea posible, tocar la máscara y la cara durante el trabajo.

Use **guantes** cuando sea necesario

* Se requiere el uso de guantes desechables en casos de contacto con superficies que podrían estar contaminadas, como, por ejemplo, las manijas de las puertas o canceles o ascensores, los carritos de la compra o las superficies de apoyo. Si no tiene guantes, pase gel alcohólico/desinfectante en sus manos después de haber tocado esas superficies.
* **Durante el trabajo:**

Mantenga siempre la **distancia**, que es la mejor precaución para evitar contagios.

* Cuando retire y entregue la mercadería mantenga siempre una distancia de al menos 1 m de las personas.
* Si le pagan en efectivo, coloque el dinero en un sobre de plástico. Al final de su turno desinfecte el sobre de dinero con el gel desinfectante que ha utilizado para los guantes.
* También cuando hace una pausa, o en los momentos de espera, o cuando esté con sus colegas, mantenga siempre una distancia de al menos 1 m y salúdelos siempre a distancia sin darles la mano.
* **Al acabar de trabajar:**
1. Quítese la máscara aferrándola por los elásticos o los lazos, **sin tocar la parte filtrante**.
2. Quítese los guantes: tienen que retirarse de manera que queden del revés.
3. Coloque máscara y guantes en un una bolsa de plástico y déjelos en los contenedores/cubos para desechos no diferenciados. **Jamás vuelva a utilizarlos**.
4. Limpie su bolso/mochila, su móvil, el POS (terminal de pago) y el manubrio de su bicicleta con el gel desinfectante y luego **lávese las manos con sumo cuidado**.