

10 SFATURI ÎN PREVENIREA RĂSPÂNDIRII CORONAVIRUS (COVID-19)

1. Spălați-vă mâinile frecvent, cel puțin 20 de secunde

- Spălarea și dezinfectarea mâinilor previn infecția
- Mâinile se spală cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde. Dacă nu există apă și săpun, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%.

2. Nu vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile

- Deși se transmite pe cale respiratorie, virusul poate intra în corp prin ochi, nas și gură, de aceea este recomandat să vă spălați frecvent mâinile înainte de a pune mâna pe față

3. Atunci când tușiți sau strănutați, acoperiți-vă gura și nasul

- În cazul în care prezentați tuse, strănut și alte simptome, vă recomandăm folosirea unei măști de protecție, pentru a proteja oamenii cu care intrați în contact
- În cazul în care nu dispuneți de mască, nu puneți mâna la gură, ci strănutați/tușiți în pliul brațului

4. Curățați toate suprafețele/obiectele folosite cu dezinfectant

- Obiectele pe care le utilizați zilnic (telefon, laptop) trebuie igienizate frecvent, pentru că pot fi contaminate

5. Purtați mască doar dacă suspectați că sunteți bolnav

6. Nu luați medicamente antivirale sau antibiotice, decât în cazul în care au fost recomandate de medic

7. Evitați zonele aglomerate și deplasările care nu sunt urgente, inclusiv călătoriile

8. Mențineți o distanță de 4 metri față de interlocutor

9. Evitați contactul cu persoanele ce prezintă următoarele simptome:

- Febră
- Tuse intensă
- Dificultăți de respirație și înghițire
- Dureri musculare

10. Dacă suspectați că ați fost infectat cu virusul COVID-19, sunați la 112 și NU mergeți direct la spital!