

1. SPĂLAȚI-VĂ MĂINILE DE MULTE ORI;

Spălarea și dezinfectarea mâinilor sunt acțiuni decisive pentru a preveni infecția. Măinile se spală cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde. Dacă nu exista apă și săpun, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%. Spălarea mâinilor elimină virusul.



2. EVITAȚI CONTACTUL CU PERSOANE CARE SUNT SUSPECTE DE INFECȚII RESPIRATORII ACUTE;

Mențineți distanța de cel puțin 1 metru între dumneavoastră și alte persoane, în special când acestea tușesc, strănută sau au febră, deoarece picăturile de salivă pot transmite virusul de la o distanță apropiată.



3. NU VĂ ATINGEȚI OCHII, NASUL ȘI GURA CU MĂINILE;

Virusul se transmite mai ales pe cale respiratorie, dar poate intra în corp prin ochi, nas și gură, astfel evitați atingerea dacă nu v-ați spălat bine mâinile. Măinile intră în contact cu suprafețele contaminate de virus răspândindu-se în tot corpul (posibil clanțe, uși, telefoane mobile, mijloace de transport în comun, etc.)

4. ACOPERIȚI-VĂ GURA ȘI NASUL DACĂ STRĂNUTAȚI SAU TUȘIȚI;

Dacă aveți infecție respiratorie acută, evitați apropierea de alte persoane, tușiți cu gura acoperită sau într-un șervețel de preferat de unică folosință, purtați mască de protecție și spălați mâinile. Dacă în momentul în care tușiți vă acoperiți gura cu mâinile, puteți contamina obiecte sau persoane cu care veniți în contact.



5. NU LUAȚI MEDICAMENTE ANTIVIRALE ȘI NICI ANTIBIOTICE DECÂT ÎN CAZUL ÎN CARE VA PRESCRIE MEDICUL;



6. CURĂȚAȚI TOATE SUPRAFEȚELE CU DEZINFECTANȚI PE BAZA DE CLOR SAU ALCOOL;

Dezinfectanții chimici ce pot ucide noul coronavirus (Covid-19), sunt dezinfectanți ce conțin, clor, înălbitori, solvent, etanol de 75%, acid paracetic și cloroform.

DEZINFECTAȚI SUPRAFEȚELE DIN PREAJMĂ



7. UTILIZAȚI MASCA DE PROTECȚIE DOAR ÎN CAZUL ÎN CARE SUSPECTAȚI CĂ SUNTEȚI BOLNAV SAU ÎN CAZUL ÎN CARE ACORDAȚI ASISTENȚĂ PERSOANELOR BOLNAVE;

UTILIZAREA MĂȘTII DE PROTECȚIE – ajută și limitează răspândirea virusului dar trebuie să fie folosită împreună cu celelalte măsuri de igienă printre care spălarea mâinilor pentru cel puțin 20 de secunde. Nu este necesar a se folosi măști de protecție suprapuse una peste alta.

Pași în aplicarea corectă a măștii



1. Legați snurul de sus în partea superioară a capului



2. Legați snurul de jos la baza gâtului



3. Fixați partea metalică a măștii cât mai bine pe nas



4. Asigurați-vă ca masca să acopere nasul, gura și bărbia, și că este fixă pe față



5. Schimbați masca la fiecare 4 ore sau dacă devine umedă sau defectă

8. PRODUSELE "MADE ÎN CHINA" SAU PACHETELE PRIMITE DIN CHINA NU SUNT PERICULOASE;

9. SUNAȚI LA 112 DACĂ AVEȚI FEBRĂ, TUȘIȚI SAU V-AȚI ÎNTORS DIN CHINA SAU ZONELE ÎN CARANTINĂ DIN EUROPA DE CEL PUȚIN 14 ZILE;

10. PENTRU CĂLĂTORI:

- Evitați orice călătorie ne-esențială !
- Călătorii cu simptome respiratorii acute (tuse, febră, dureri de gât, scurtarea respirației) care revin din cel puțin una din zonele afectate, sunt sfătuiți să își pună masca pe nas și gură, să sune la 112 și să se adreseze secției/spitalului de boli infecțioase cel mai apropiat, unde să menționeze medicului infecționist istoricul de călătorie.