

CORONAVIRUS – CE POT FACE EU?

1. SUNT SĂNĂTOS, N-AM AVUT CONTACT CU PERSOANE SUSPECTE DE ÎMBOLNĂVIRE

- Mă spăl pe mâini cu rigurozitate, evit să pun mâna la gură, pe față, ochi când nu sunt proaspăt spălat pe mâini;
- Dezinfectez suprafețele și obiectele pe care pun mâna utilizând substanțe cu cel puțin 60% alcool;
- Evit transportul în comun, aglomerațiile, păstrez distanța de 2 metri față de oricine;
- Evit contactul cu cei care tușesc, strănută, sau au alte semne de răceală;
- Evit să merg cu trenul, microbuzul, autocarul sau mai ales cu avionul dacă nu este obligatoriu;
- Dacă pot, lucrez în următoarea perioadă cât mai mult de acasă.

2. AM SEMNE DE RĂCEALĂ (febră, dureri în gât, dureri de mușchi și/sau osoase, tuse, greutate la respirație)

- Dacă nu știu să fi avut contact cu o persoană suspectă de îmbolnăvire
 - Mă izolez acasă, evit contactul cu alte persoane, mai ales vârstnici cu boli cronice - mai expuși;
 - Mă tratez cu medicamente contra febrei (paracetamol, ibuprofen), tusei, durerilor în gât și musculare, beau lichide, după ce iau legătura telefonic cu medicul meu de familie;
 - Nu mă tratez cu antibiotic fără recomandarea unui medic;
 - Dacă tot nu mă simt bine, mă programez pentru consult la medicul de familie și merg după ce îmi pun o mască peste nas și gură. Dacă nu am mască îmi confecționez una din tifon sau șervețele suprapuse;
 - Dacă sunt obligat să ies din casă, îmi pun mască peste nas și gură și o schimb la 2-3 ore sau dacă se udă;
 - Dacă nu am mască, strănut și tușesc obligatoriu într-un șervețel pe care îl arunc imediat, în plica cotului, NU în palme sau în aer;
- Dacă am avut contact în ultimele 14 zile cu o persoană infectată, confirmată de autorități, sau am călătorit în zonele afectate de coronavirus, sun la **112** și colaborez cu autoritățile. Lipsa colaborării cu autoritățile sau furnizarea informațiilor false se pedepsește conform Codului Penal!
- Dacă nu știu ce să fac sau am nevoie de informații suplimentare sun la TELVERDE 0800 800 358.

SUNT RESPONSABIL!

MĂ PROTEJEZ ȘI ÎI PROTEJEZ PE CEI DIN JURUL MEU!

SUNTEM RESPONSABIL ÎMPREUNĂ!