

# 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!**