



Cum să ne protejăm pe noi și pe cei din jur de infectarea cu COVID-19



World Health
Organization

#Coronavirus

#COVID19

Cum să ne protejăm pe noi și pe cei din jur de infectarea cu COVID-19

Spălați-vă pe mâini!

Curățați-vă regulat și temeinic pe mâini cu un gel antibacterian pe bază de alcool sau spălați-vă cu apă și săpun pentru minim 20 de secunde.



De ce? Spălarea mâinilor cu apă și săpun sau folosirea unei soluții antibacteriene pe bază de alcool ucide virusurile care pot fi pe mâinile dumneavoastră.



Sursa:



World Health
Organization

#Coronavirus

#COVID19

Protejați-i pe cei din jur

Acoperiți-vă gura și nasul cu cotul îndoit atunci când tușiți sau strănutați, sau folosiți un șervețel de unică folosință, pe care apoi îl aruncați imediat la coșul de gunoi.



De ce? Pentru că picăturile emise din gură și din nas răspândesc virusul. Urmărind o igienă respiratorie bună, protejați astfel și oamenii din jurul dumneavoastră de virusuri, cum ar fi răceala, gripa sau COVID-19.



Important! Imediat după aceea, nu uitați să vă curățați mâinile cu apă și săpun sau cu o soluție antibacteriană pe bază de alcool.



Sursa:



World Health
Organization

#Coronavirus #COVID19

**Mențineți distanța de cel puțin 1
metru și jumătate între
dumneavoastră și oricare altă
persoană – distanțiere socială.**



De ce? Când cineva tușește sau strănută, pulverizează mici picături de lichid din nas sau din gură, care pot conține virusuri. Dacă sunteți prea aproape, puteți inspira picăturile, inclusiv virusul COVID-19, în cazul în care persoana care tușește are boala.



NU scuipați în public!

Dacă aveți febră, tușiți și aveți dificultăți de respirație, solicitați asistență medicală din timp. Urmați indicațiile autorității locale de sănătate.



De ce? Autoritățile naționale și locale vor avea cele mai actualizate informații despre situația din zona dvs. Apelarea în avans va permite furnizorului de servicii medicale să vă direcționeze rapid către unitatea de sănătate potrivită. Acest lucru vă va proteja și va ajuta la prevenirea răspândirii virusurilor și a altor infecții.



Sursa:



World Health
Organization

#Coronavirus #COVID19

Strângerea mâinilor și COVID-19

Ar trebui să evit strângerea mâinilor din cauza noului coronavirus?

Virusurile respiratorii POT fi transmise prin strângerea mâinilor și, apoi, prin atingerea nasului, a gurii și a ochilor.



În această perioadă, este preferabilă găsirea altor metode de salut, precum înclinarea capului, atingerea antebrațului etc.



Sursa:



World Health
Organization

#Coronavirus

#COVID19

Mănușile de protecție și COVID-19

Purtarea mănușilor de protecție în public nu este **COMPLET** eficientă în protecția împotriva noului coronavirus

... dacă ne atingem fața (nasul, gura și ochii) în timp ce le purtăm.

Cea mai eficientă formă de protecție rămâne spălarea temeinică și cât mai deasă a mâinilor cu apă și săpun, sau cu o soluție dezinfectantă pe bază de alcool.



Sursa:



World Health
Organization

#Coronavirus

#COVID19