

# Prevenirea infectării cu noul Coronavirus

Trebuie știut faptul că nu în toate cazurile infectarea cu noul coronavirus (COVID-19) este vizibilă prin simptome specifice (tuse, febră, dificultăți în respirație).

**Virusul poate fi răspândit inclusiv de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai noului coronavirus.**

- Informați-vă despre noul coronavirus numai din surse oficiale!
- Puteți obține informații dacă sunați la **0800.800.358**, care este un număr de informare, nu este un număr de urgență, precum și accesând link-ul <http://www.cnscbt.ro/>
- Doar în cazul urgențelor **sunăți la 112!**

## Reguli de distanțare socială

Evitați zonele aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiuni cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.

- Evitați atingerea suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces.
- În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafețe, protejați-vă folosind șervețele de unică folosință.
- Păstrați o distanță semnificativă, de 1,5 metri, față de celelalte persoane pe care le întâlniți. În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să NU stați față în față cu alte persoane.
- Limitați folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line.

## Reguli de igienă personală

- Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați.
- Purtarea măștii este una dintre măsurile de prevenire și limitare pentru răspândirea anumitor boli respiratorii, inclusiv cea determinată de noul coronavirus. Folosirea măștii trebuie combinată cu igiena adecvată a mâinilor și cu alte măsuri de prevenire și control a transmiterii noului coronavirus de la om la om.
- Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.
- Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.

- Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate.
- Dacă strănutăți sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, pe care aveți grijă să-l aruncați imediat la coșul de gunoi.
- Dezinfectați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact, atât acasă cât și la locul de muncă.
- Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități.
- Luați medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.
- NU beți lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.
- NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.
- Masca de protecție/masca chirurgicală îi protejează pe cei din jurul dumneavoastră, în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, întrucât previne răspândirea virusului pe cale respiratorie.
- Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.