



HILFSWERK

# MĂSURI DE PROTECȚIE ÎMPOTRIVA RĂSPÂNDIRII CORONAVIRUSULUI



## Spălați-vă des pe mâini

Utilizați săpun sau dezinfectant pentru a vă curăța mâinile frecvent și minuțios (timp de cel puțin 30 de secunde).



## Păstrați distanța

Asigurați-vă că păstrați o distanță de cel puțin un metru între dumneavoastră și alte persoane.



## Evitați contactul

Evitați salutul prin strângere de mână, îmbrățișare și sărut.



## Reduceți contactele cu persoanele

Evitați contactul cu persoanele care fac parte din grupurile de risc (60+ ani, sau persoanele bolnave, persoanele care au suferit anterior de maladii și femeile însărcinate) și restricționați, în general, contactele sociale.



## Nu vă atingeți fața

Atingerea ochilor, nasului sau gurii poate transmite virusul pe față de pe mâini.



## Respectați igiena respirației

Tușiți sau strănutați în pliul cotului sau într-un șervețel și aruncați-l imediat la gunoi.



## Dacă v-ați îmbolnăvit

În cazul în care aveți febră, tușiți, ați răcit, etc., este extrem de important să stați acasă.



## Când sunt suspect(ă)?

În cazul simptomelor asemănătoare cu gripa (de ex., tuse, febră, dificultăți de respirație) Și dacă v-ați aflat într-o zonă de risc sau ați contactat cu un caz confirmat pe parcursul a 14 zile înainte de apariția simptomelor, vă rugăm să contactați autoritățile competente!