

## Ghid

### RECOMANDĂRI GENERALE

#### **Spălați-vă des pe mâini, cu apă și săpun, cel puțin 20 de secunde.**

Spălarea și / sau dezinfectarea mâinilor sunt acțiunile cele mai importante pentru a preveni infecția.

**Mâinile se spală cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde.**

Dacă nu există apă și săpun, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de minim 60%.

**Spălarea mâinilor în mod corect elimină virusul.**

#### **Evitați contactul cu persoane care suferă de infecții respiratorii.**

**Mențineți distanța de cel puțin 1 metru între dumneavoastră și alte persoane**, în special când acestea tușesc, strănută sau au febră, deoarece picăturile de salivă pot transmite virusul de la o distanță apropiată.

#### **Nu vă atingeți ochii, nasul, gura, dacă nu v-ați igienizat mainile.**

Virusul se transmite mai ales pe cale respiratorie, dar **poate intra în corp prin ochi, nas și gură**, astfel **evitați atingerea feței dacă nu v-ați spălat bine mâinile**.

Mâinile intră în contact cu suprafețele contaminate de virus răspândindu-se în tot corpul.

#### **Acoperiți-vă nasul și gura când strănutați sau tușiți .**

- Când strănutați sau tușiți, acoperiți-vă gura și nasul cu șervețel de unică folosință sau cu o țesătură sau **strănutați/tușiți în pliul cotului**.
- **Batista se aruncă imediat la coșul de gunoi**, în sac de plastic, **după care se spală pe mâini cu apă și săpun timp de 20 de secunde**.
- **NU vă acoperiți gura cu mâinile când strănutați/tușiți** – puteți contamina obiecte sau persoane cu care veniți în contact.

#### **Evitați să mergeți cu mijloacele de transport în comun.**

Spațiile închise și aglomerate, precum autobuzul sau metrour, favorizează transmiterea coronavirusului.

**Evitați să mergeți cu mijloace de transport în comun**, în special dacă prezentați semne ale unei infecții respiratorii (aveți febră, tușiți, strănutați).

#### **Curățați suprafețele cu dezinfectant pe bază de clor sau alcool.**

Dezinfectanții chimici ce pot ucide noul coronavirus (COVID-19) sunt dezinfectanți ce conțin:

– etanol (alcool) de 75%

– clor

– înălbitori, solvent, acid paracetic și cloroform

Medicul și farmacistul dumneavoastră vor ști ce să recomande.

#### **Folosiți masca de protecție numai dacă sunteți răcit sau în apropierea persoanelor bolnave.**

- Folosiți masca de protecție **doar în cazul în care prezentați simptome de tuse, strănut** sau în cazul în care **vă aflați în preajma unor persoane cu aceste simptome**.

- Utilizarea măștii de protecție ajută și limitează răspândirea virusului dar **trebuie să fie folosită împreună cu celelalte măsuri de igienă** printre care spălarea mâinilor pentru cel puțin 20 de secunde.
- Nu este necesar a se folosi măști de protecție suprapuse una peste alta.

### Nu luați medicamente antivirale sau antibiotice fără prescripția medicului.

- Momentan, nu există cercetări științifice care evidențiază că folosirea medicamentelor antivirale, pot preveni infectarea cu noul coronavirus (Covid-19).  
**Antibioticele funcționează doar împotriva bacteriilor, NU împotriva virusului.** Folosite greșit, acestea pot dăuna sănătății.
- COVID-19 este un virus, deci **nu se utilizează antibiotic** ca metodă de prevenire sau tratament, decât în cazul în care se constată și o infecție bacteriană (lucru pe care doar medicul îl poate stabili).

### Folosiți corect numerele dedicate (112 și telverde 0800.800.358)

- **112 este pentru urgențe, nu pentru informații.**  
Apelați 112 dacă aveți febră sau tuse și [ați călătorit în țări cu cazuri confirmate de persoane infectate](#) cu Coronavirus sau ați intrat în contact cu o persoană suspectată de infecție COVID-19. Specificați acest lucru dispecerului.
- **TELVERDE este pentru informarea cetățenilor, nu pentru urgențe.**  
Apelați TELVERDE, pentru recomandări și alte informații legate de COVID-19- România (gratuit):  
[0800.800.358](tel:0800.800.358)

– Diaspora (tarif normal):  
[+4021.320.20.20](tel:+4021.320.20.20)

### Evitați călătoriile și deplasările care nu sunt necesare.

- **Reduceți deplasările** în această perioadă, cât mai mult posibil.
- Este recomandat să vă anulați călătoriile în această perioadă.
- **Distanțarea socială este cea mai bună măsură de prevenire** a contractării virusului.  
Câteva exemple:
  - evitarea vizitelor, drumurilor și întâlnirilor care nu sunt absolut necesare
  - evitarea participării la evenimente sau întruniri de grup
  - evitarea locurilor aglomerate, a locurilor de joacă

Sursa: [fiipregatit.ro](http://fiipregatit.ro)  
PLATFORMA NAȚIONALĂ DE PREGĂTIRE  
PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ