

Covid-19

Zece reguli de respectat

PE ÎNTREG TERITORIUL NAȚIONAL SE RECOMANDĂ RESPECTAREA URMĂTOARELOR REGULI DE IGIENĂ CU CARACTER PREVENTIV:

1

Spălați-vă des pe mâini cu apă și săpun. Dacă nu aveți la dispoziție apă și săpun, folosiți o soluție pe bază de alcool

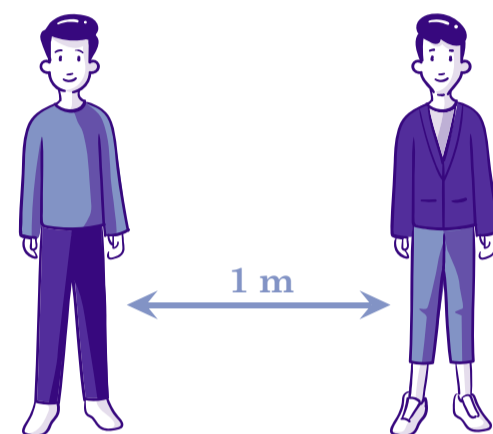


2

Evitați contactul apropiat cu persoane care suferă de infecții respiratorii acute

3

Mențineți, în cazul relațiilor sociale, o distanță de cel puțin un metru de fiecare persoană



4

Evitați îmbrățișări și strângeri de mână

5

Strănuțați sau tușiți într-un șervețel sau în plica cotului, evitând contactul mâinilor cu secrețiile căilor respiratorii



6

Evitați utilizarea în comun a sticlelor și a paharelor, inclusiv în timpul activității sportive

7

Nu atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile

8

Curățați suprafețele cu substanțe dezinfectante pe bază de clor sau alcool



9

Nu luați medicamente antivirale și antibiotice, doar dacă sunt prescrise de medic

10

Este foarte recomandat, în cadrul tuturor relațiilor sociale, de a se folosi masca

