

Recomandari pentru populatie privind Coronavirus (COVID-19)

Spălare frecventă pe mâini

Spălați-vă frecvent pe mâini cu apă și săpun sau folosiți o soluție pe bază de alcool dacă mâinile nu sunt vizibil murdare.

De ce? Spălarea mâinilor cu apă și săpun sau folosirea soluțiilor pe bază de alcool elimină virusul dacă este pe mâini.

Respectați igiena respiratorie

Când tușiți sau strănutați, acoperiți gura și nasul cu cotul flexat sau cu un șervețel igienic - aruncați imediat șervețelul într-un coș de gunoi cu capac și spălați-vă mâinile cu apă și săpun sau prin frecarea mâinilor cu soluții pe bază de alcool.

De ce? Acoperirea gurii și a nasului când tușiți sau strănutați, previne răspândirea germenilor și a virusurilor. Dacă strănutați sau tușiți în palme, puteți contamina obiectele sau persoanele pe care le atingeți.

Mentținerea distanțării sociale

Mentțineți distanța de cel puțin 1 metru între dvs. și celelalte persoane, în special cele care tușesc, strănut și au febră.

De ce? Atunci când cineva care este infectat cu o boală respiratorie, cum este și COVID-19, tușește sau strănută, poate să proiecteze mici picături lichide care conțin virusul. Dacă sunteți prea aproape, puteți inspira virusul.

Evitați să atingeți ochii, nasul și gura

De ce? Mâinile ating multe suprafețe care pot fi contaminate cu virusul. Dacă vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile contaminate, puteți transfera virusul de pe suprafața contaminată la dvs.

Dacă aveți febră, suferiți de tuse și dificultăți de respirație, solicitați asistență medicală din timp

Spuneți medicului consultant dacă ați călătorit într-o zonă din China, unde s-a raportat COVID-19 sau dacă ați fost în contact cu cineva care a călătorit în sau dinspre China și are simptome respiratorii.

De ce? Ori de câte ori aveți febră, tuse și dificultăți de respirație, este important să solicitați asistență medicală prompt, deoarece acest lucru se poate datora unei infecții respiratorii sau unei alte afecțiuni grave. Simptomele respiratorii cu febră pot avea o serie de cauze și, în funcție de istoricul personal de călătorie și circumstanțele dvs., COVID-19 ar putea fi unul dintre acestea.

Dacă aveți simptome respiratorii ușoare și nu ați călătorit în sau dinspre China

Dacă aveți simptome respiratorii ușoare și nu ați călătorit în sau dinspre China, practicați igiena respiratorie și a mâinilor și dacă este posibil, rămâneți acasă până când sunteți vindecați.

Ca și măsură de prevenție generală, respectați măsurile generale de igienă atunci când vizitați piețele de animale vii sau piețele de produse animale

Asigurați spălarea periodică a mâinilor cu săpun și apă potabilă după atingerea animalelor și a produselor animale; evitați să atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile; și evitați contactul cu animale bolnave sau produse de origine animală stricate. Evitați cu strictețe orice contact cu alte animale din piață (de exemplu, câini și pisici fără stăpân, rozătoare, păsări, lilieci, etc). Evitați contactul cu deșeurile de animale potențial contaminate sau cu eventuale lichide de pe sol sau de pe tezgheaua magazinelor sau a facilităților de pe piață.

Evitați consumul de produse de origine animală crude sau gătite insuficient

Manevrați cu grijă carnea crudă, laptele sau organele de origine animală, pentru a evita contaminarea încrucișată cu alimente gătite insuficient, conform practicilor de siguranță alimentară.

Protejați-vă atât pe dumneavoastră cât și pe ceilalți de îmbolnăvire