

## **NORME DE PREVENIRE A INFECTĂRII CU SARS-CoV 2**

### **Spălați-vă des pe maini cu apa și săpun**

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 exista 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 1,5 - 2 metri 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 mâinile**

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.

## 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 , înnălbitori, solvent, acid paracetic și cloroform

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

- Folosiți masca de protecție **obligatoriu în spații închise**
- 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