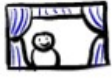


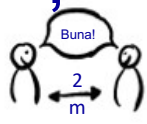
# 5 SFATURI PENTRU SIGURANȚA TA FAȚĂ DE CORONAVIRUS



Stai în casa



Mergi în locuri care nu sunt aglomerate



Pastrează 2m distanță



Plimbă câțelul



DA: Rămâi în pat



DA: Uită-te la TV



NU: Mergi cu transportul în comun

## EVITĂ LOCURILE AGLOMERATE

### CÂND :

- ✓ Dacă te simți bolnav
- ✓ Dacă te simți sănătos
- ✓ Până când nu mai este epidemie în zona ta

### CUM:

- ✓ "Locuri aglomerate" înseamnă mulți oameni
- ✓ "Mulți oameni" înseamnă că nu poți păstra 2m distanță
- ✓ Nu da noroc cu alți oameni
- ✓ Urmează sfaturile chiar dacă ești sănătos

### CÂND:

- ✓ Febră
- ✓ Tuse
- ✓ Dispnee (năduf)

### CUM:

- ✓ Rămâi acasă până când un medic îți dă voie să ieși, chiar dacă nu mai ai simptome
- ✓ Sună doctorul înainte să mergi la cabinet
- ✓ Evită spațiile publice, școala sau locul de muncă
- ✓ Nu folosi transportul în comun, taxiuri sau servicii de ridesharing (Uber, Lyft etc)
- ✓ Poartă mască dacă trebuie să ieși din casă



Clanțe



Robineți



Clapeta și colacul toaletei



Înteruptoare



Mese și blaturi de lucru



Telefoane mobile și telecomenzi



În batistă sau șervețel



În mânăcă sau cot

## CURĂȚĂ SUPRAFEȚELE UTILIZATE FRECVENT

### CÂND:

- ✓ O dată pe zi
- ✓ După folosire intensă
- ✓ După folosirea de către o persoană bolnavă

### CUM:

- ✓ Apa și săpunul sunt ok
- ✓ Alcool sanitar de peste 70%
- ✓ Înălbitor casnic diluat: 4 linguri (20ml) la 950ml de apă

## ACOPERĂ CÂND STRĂNUȚI SAU TUȘEȘTI

### CÂND:

- ✓ Dacă ești bolnav
- ✓ Dacă ai alergii
- ✓ Dacă strănuți de la piper

### CUM:

- ✓ Aruncă șervețelul la gunoi
- ✓ Spală-te pe mâini imediat după

20 secunde



Cântă alfabetul

## CURĂȚĂ MÂINILE DES

### CÂND:

- ✓ Intri într-o clădire
- ✓ Ajungi acasă
- ✓ Folosești toaleta
- ✓ Ai fost în locuri aglomerate
- ✓ Ai strănutat sau tușit
- ✓ Ai fost în autobuz, taxi, tren sau metrou
- ✓ Înainte de masă sau de a găti

### CUM:

- ✓ Apa și săpunul sunt cele mai bune
- ✓ Gelurile dezinfectante sunt OK
- ✓ Ambele părți ale mâinilor
- ✓ Sub unghii
- ✓ Între degete
- ✓ Nu uita de degetul mare
- ✓ Usucă complet mâinile

@epiellie  
@benjaminlinas  
@the\_BMC

