



## Instrucțiuni pentru prevenirea îmbolnăvirii cu virusuri gripale

**În contextul noului COVID – 19, cele 10 elemente comportamentale care trebuie urmate:**

- **Spălați-vă mâinile de multe ori;** Spălarea mâinilor elimină virusul de pe acestea;
- **Evitați contactul cu persoane care sunt suspecte de infecții respiratorii acute;** Mențineți distanța de cel puțin 1m 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 și gura cu mâinile;** Virusul se transmite mai ales pe cale respiratorie, dar poate intra în corp prin ochi, nas și gură, astfel evitat atingerea dacă nu v-ați spălat bine mâinile. Mâinile intră în contact cu suprafețele contaminate de virus răspândindu-se în tot corpul.
- **Acoperiți-vă gura și nasul dacă strănutați sau tușiți;**
- **Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care vă prescrie medicul;**
- **Curățați toate suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool;**
- **Utilizați masca de protecție doar în cazul în care sunteți bolnav sau suspectați ca sunteți bolnav sau în cazul în care acordați asistență persoanelor bolnave;**
- **Produsele "MADE în CHINA" sau pachetele primite din China nu sunt periculoase (din acest punct de vedere);** Organizația Mondială a Sănătății a declarat că persoanele care primesc pachete din China nu se supun nici unui risc de a se contamina cu noul coronavirus, deoarece acesta nu trăiește mult timp pe suprafețe. Până în prezent nu există nici o dovadă că produsele/obiectele produse în China pot transmite noul coronavirus (Covid-19);
- **Sunați la 112 dacă aveți febră, tușiți sau v-ați întors din China sau zonele în carantină din Europa de cei puțin 14 zile;** Perioada de incubație a noului coronavirus, este cuprinsă între 1 și 14 zile.
- **Animalele de companie nu transmit coronavirus.** În acest moment nu există dovezi că animalele de companie, câini și pisici pot fi infectate de virus.
- **Spălați-vă mâinile de multe ori ;**
- **Spălarea și dezinfectarea mâinilor sunt acțiuni decisive pentru a prevenii 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 60%.