

Protejându-ne pe noi, îi protejăm și pe cei din jurul nostru!

Măsuri de prevenție a infecției cu noul Coronavirus și de combatere a răspândirii virusului

1. SPORIREA MĂSURILOR DE IGIENĂ PERSONALĂ

- a) **Folosiți** din abundență **apa și săpunul!** Ne vom spăla mai des, mai riguros și mai eficient (în reprize de minimum 20 – 40 de secunde)!
- b) În timpul zilei, **evitați** să duceți mâna la față, la ochi, la gură, la nas!
- c) **Dezinfectați zilnic** obiecte ca telefonul mobil, tableta sau încărcătorul, care sunt poate cele mai contaminate cu virusuri și microbi! **Curățați** cu apă și detergent suprafețele utilizate frecvent (birouri, telefoane, mânerul ușilor, tastaturile)!
- d) **Spălați** mai des **hainele!**
- e) **Aerisiți** spațiile în care vă desfășurați activitatea și cele de locuit!

2. LIMITAREA CONTACTELOR DE PROXIMITATE

- a) **Evitați** aglomerațiile și frecventarea spațiilor închise aglomerate (supermarketuri, mall-uri, piețe agroalimentare închise, cluburi,concerte în spații închise, autobuze)! Evitați autobuzele (mai bine mergeți pe jos, îmbrăcați adecvat. Autobuzul e aproape cel mai contaminat loc)! Evitați mersul cu trenul, avionul!
- b) **Mentineți o distanță** de cel puțin 1,5 m față de o persoană care manifestă simptome respiratorii ca tuse, strănut!
- c) **Evitați** contactul fizic interpersonal (de ex. strângerea mâinii)!

3. ÎMPIEDICAREA RĂSPÂNDIRII VIRUSULUI

- a) **Acoperiți-vă** gura și nasul dacă strănutați sau tușiți, de preferat cu șervețel de unică folosință (sau la nivelul regiunii interne a cotului, dacă nu aveți șervețel), după care igienizați-vă mâinile!
- b) Dacă purtați **mască de protecție**, îndepărtarea ei se face din partea din spate, urmând apoi a se face o **igienă riguroasă** a mâinilor!

4. ÎNTĂRIREA IMUNITĂȚII

- a) Consumați multe **fructe și legume** care conțin **Vitamina C!**
- b) Faceți **mișcare în aer liber**, într-o ținută adecvată!
- c) Rezervați-vă suficient timp pentru **somn și odihnă!**

Dacă avem cel puțin unul dintre semnele bolii - tuse, febră, probleme de respirație - primul lucru pe care trebuie să îl facem este să ne izolăm la domiciliu și apoi să contactăm medicul de familie prin telefon, care ne va îndruma în continuare.

Studentii se vor prezenta (dacă se simt rău) la infirmerie!

Surse de informare – www.cnsctb.ro și www.ms.ro