

# COVID-19

## 10 moduri de a vă proteja



Spălați-vă mâinile des, minim 20 de secunde cu apă și săpun și curățați și dezinfecțați regulat suprafețele cu care veniți frecvent în contact, inclusiv cele din bucătărie.



Continuați să vă luați regulat medicamentele și urmați sfaturile medicale. Verificați-vă frecvent glicemia.



Adoptați un stil de viață sănătos pentru a ajuta sistemul imunitar. Mâncați sănătos, dormiți suficient, nu fumați, faceți activitate fizică regulată și limitați consumul de alcool.



Mențineți o distanță de minim 1 metru și evitați contactul fizic (strângeri de mână, îmbrățișări, etc.) cu alți oameni.



Dacă numărul de cazuri de COVID-19 crește în comunitatea dvs., stați acasă cât mai mult posibil. Evitați locurile aglomerate (magazine, restaurante, biserici).



Fiți sigur că aveți rezerve de medicamente pentru cel puțin o lună în caz că trebuie să stați în casă.



Rămâneți în contact cu familia, prietenii și vecinii pentru a putea beneficia de ajutor alimentar sau medical dacă este nevoie.



Informați-vă despre simptomele COVID-19, cum ar fi febra, tusea și dificultatea de a respira, pentru a putea să le identificați repede dacă apar.



Dacă prezentați simptome de răceală, sunați la medicul de familie sau la 112 în caz de urgență.



Evitați să fiți singur. Stați în contact cu familia și prietenii prin telefon, e-mail sau video-chat.



[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

© World Health Organization 2020



MINISTERUL SANATATII



INSTITUTUL NATIONAL  
DE SANATATE PUBLICA



CENTRUL NATIONAL DE  
EVALUARE SI PROMOVARE A  
STARII DE SANATATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SANATATE PUBLICA SIBIU



DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA  
MURES