



# Infecțiile virale – igiena vă protejează!



Prin aceste măsuri puteți contribui și dumneavoastră la protejarea dumneavoastră și a celorlalți față de bolile infecțioase – chiar și față de o infecție cu coronavirus.

## Cele mai importante sfaturi de igienă:



### Păstrați distanța

Pe cât posibil, păstrați o distanță minimă de 1,5 metri față de ceilalți. Acest lucru este valabil îndeosebi când prezintă simptomele bolii, precum tuse, răceală sau febră.



### Rămâneți acasă, dacă sunteți bolnav

Dacă prezentați simptomele unei infecții respiratorii, precum tuse, răceală sau febră, rămâneți acasă. Reduceți contactele directe. Dacă este nevoie, solicitați consiliere medicală telefonic.



### Evitați contactul fizic

Renunțați la strângerile de mână sau îmbrățișări, dacă salutați alte persoane sau vă luați rămas bun.



### Atenție la igienă în caz de tuse și răceală

Strănuțați sau tușiți în pliul cotului sau într-un șervețel, pe care apoi îl aruncați în coșul de gunoi.



### Țineți-vă departe mâinile de față

Evitați să vă atingeți gura, ochii sau nasul cu mâna.



### Spălați-vă regulat mâinile zilnic

Spălați-vă min. 20 secunde mâinile cu apă și săpun.



### Eventual purtați o mască care acoperă gura și nasul

Rămâneți informat cu privire la prevederile curente. Purtați o mască care acoperă gura și nasul, unde se prevede acest lucru. În general purtați mască, dacă prezentați semne de boală și trebuie să părăsiți casa și nu se poate respecta distanța minimă de 1,5 metri.

