

Măsuri pentru limitarea efectelor răspândirii COVID-19 (Coronavirus)

Măsuri generale de prevenție

Spălatul mâinilor frecvent – cu apă și săpun sau cu dezinfectant de mâini pe bază de alcool – elimină virusul dacă acesta se află pe mâini.

Practicați igiena respiratorie – când tușiți sau strănutați, acoperiți gura cu cotul flexat sau un șervețel care va fi aruncat imediat la coș, apoi spălați mâinile cu apă și săpun – făcând acest lucru, împiedicați răspândirea germenilor și a virusurilor. Dacă puneți mâna la gură când tușiți, puteți contamina ulterior obiectele și suprafețele care le atingeți.

Mențineți distanța – păstrați o distanță de cel puțin 1 metru față de persoanele care tușesc sau au febră – când acestea tușesc sau strănută se eliberează mici picături de salivă care pot conține virusul, iar dacă sunteți prea aproape de ele le puteți inhala.

Evitați atingerea ochilor, nasului și a gurii – mâinile vin în contact cu multe suprafețe care pot fi contaminate iar prin atingerea ochilor, nasului și a gurii favorizăm infectarea cu virusuri.

Dacă aveți febră, dificultăți de respirație și tușiți, sunați medicul de familie.

Nu urmați niciun fel de tratament fără ca aceste să fie recomandat de medic.

Curățați suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool – dezinfectanți ce conțin, clor, înălbitori, solvent, etanol de 75%, acid paracetic și cloroform pot ucide noul coronavirus.

Evitați zonele aglomerate, mijloacele de transport în comun.

Alegeți să vă informați din surse oficiale.

Purtând o mască medicală (dacă avem simptome respiratorii) putem ajuta la împiedicarea răspândirii unor afecțiuni respiratorii. Totuși, doar această măsură nu garantează oprirea infecțiilor și ar trebui combinată cu celelalte măsuri de prevenție: igiena mâinilor și a respirației, păstrarea distanței de cel puțin 1 metru între persoane.

Puteti contactat Direcția de Asistență Socială și Medicală Bistrita-Nasaud – nr. telefon 40263232384 +40263215752

Persoanelor peste 65 ani, fără susținători sau altă formă de ajutor pot apela linia dedicată la nr.

0800 800 358 TELVERDE - Informare COVID-19

Mai multe informații în ghidurile publicate de Guvernul României: <https://fiipregatit.ro/> și <http://www.ms.ro/>