



X
X
X

Orașul Oravița <primariaorasuluioravita@gmail.com>

PE

1208 / 21.04.2020

DSP CARAS-SEVERIN

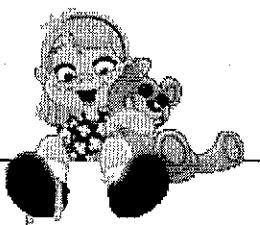
1 mesaj

dspcs@asp-caras.ro <dspcs@asp-caras.ro>

16 aprilie 2020, 14:43

Către: sju.resita@gmail.com, secretariat@spital-caransebes.ro, spitaluloravita@gmail.com, spiorcs@spitalotelurosu.ro, office@spitalmoldovanoua.ro, primar@primariaresita.ro, secretar@primariaresita.ro, primaria.caransebes@gmail.com, primar.anina@yahoo.com, secretar.anina@yahoo.com, primbh@yahoo.com, primariabocsa@yahoo.com, pmn_invest@yahoo.com, primariaorasuluioravita@gmail.com, primaria_otelurosu@yahoo.com, armeniscs@yahoo.com, primariabania@gmail.com, primaria.bautar@gmail.com, comunaberliste@yahoo.ro, berzeasca_cs@yahoo.com, primaria.berzovia@yahoo.com, primaria@primaria-bolvasnita.ro, p_bozovici@yahoo.com, primaria_brebu@yahoo.com, primaria.garina@yahoo.com, primar@primariabuchin.ro, Bucosnita Primaria <primaria_bucosnita@yahoo.com>, primaria.carasova@yahoo.com, primaria_carbunari@yahoo.com, primariaciclovaromana@yahoo.com, primariaciuchici@yahoo.com, primaria_ciudanovita@yahoo.com, primariacavaran@yahoo.com, primariacopacele@gmail.com, primariacorneacs@yahoo.com, primaria.cornerava@gmail.com, primariacoronini@yahoo.com, primariadalboset@yahoo.com, primaria_doclin@yahoo.com, dogneceaprimaria@yahoo.com, primariadomasnea@yahoo.com, emurguprimar@yahoo.com, primaria.ezeris@yahoo.com, primariafarliug@yahoo.com, comunaforotic@yahoo.com, comunagarnic@primariagarnic.ro, primaria.glimboca@gmail.com, primariagoruia@yahoo.com, primariagradinari@yahoo.com, primaria.iablanita@yahoo.com, primarialapusnicel_cs@yahoo.com, primarialapusnicumare@yahoo.com, primaria_luncavitacs@yahoo.com, primarialupac@gmail.com, primaria.marga@gmail.com, primaria_maureni@yahoo.com, primariamehadiacs@yahoo.com, primaria_mehadica@yahoo.com, primar@primarianaidas.ro, secretar@primarianaidas.ro, obrejaprimarie@gmail.com, primaria@ocnadefier.ro, primariapaltinis@yahoo.com, primariapojejena@yahoo.com, pr_prigor@yahoo.com, primariaramna@yahoo.com, racasdiprimaria@yahoo.com, primariaruscamontana@yahoo.com, primaria_sacu@yahoo.com, primariasasca@yahoo.com, sichevitat@yahoo.com, primaria@slatina-timis.ro, primariasocol@yahoo.com, primariasopotunou68@yahoo.com, primaria_teregova@yahoo.com, primariaticvaniu_mare@yahoo.com, primaria@tirnova-cs.ro, primaria.toplet@gmail.com, primariaturnuruieni@gmail.com, prim_valiug@yahoo.com, primaria_varadia@yahoo.com, primariavermes@vermes.ro, vrani.romania@gmail.com, primaria_zavoi@yahoo.com, primariazorlentumare@gmail.com

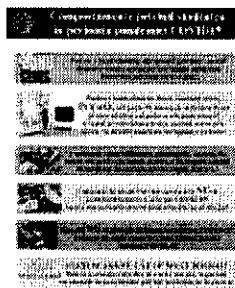
Afisare
site
22.04.2020
M



[FREE Animations for your email - by IncrediMail!](#)

[Click Here!](#)

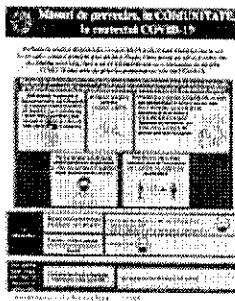
9 atașamente



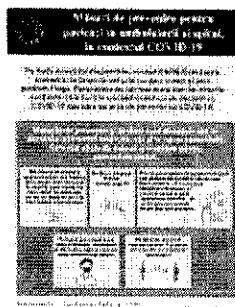
Poster comportament privind sanatate.jpg
923K

o a

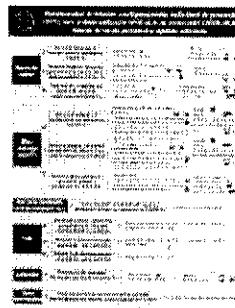
Poster masuri comunitate.jpg
1035K

**Poster masuri in ambulatorii 3.jpg**

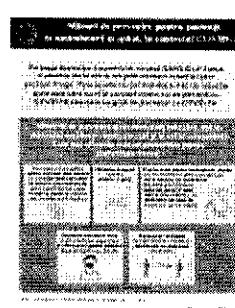
1333K

**Poster masuri pacienti ultimul.jpg**

938K

**Poster masuri spitale 3.jpg**

1339K

**Poster masuri spitale.jpg**

885K

Coronavirus.pptx

575K

Ghid privind echiparea cu echipament de protectie individuala1.pdf

534K

Recomandari pentru personalul medical2.pdf

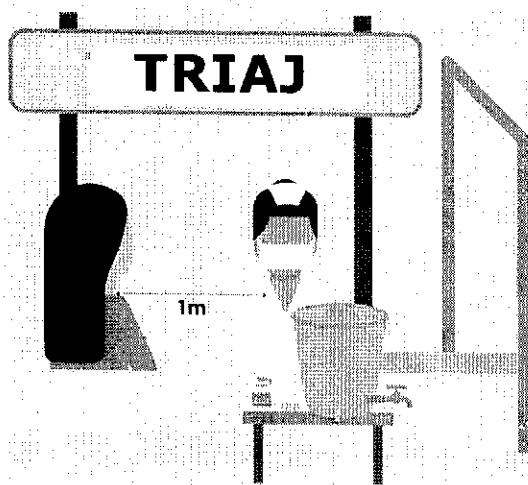
3051K

Novel Coronavirus COVID-19

PENTRU: CONDUCEREA UNITĂȚII

Pregătirea pentru COVID-19 în unitatea sanitată pe care o conduceți

Înființați zona de triaj la intrarea în unitatea sanitată, înainte de orice zonă de așteptare, pentru a realiza screeningul pacienților pentru COVID-19. Astfel, veți limita posibilitatea răspândirii infecției în toată unitatea sanitată.



Prezentați informații (afișe, fluturași) referitoare la igiena adecvată respiratorie și a mâinilor, adresate pacienților și vizitatorilor.



Pregătiți o zonă de așteptare bine definită și separată pentru cazurile suspecte.

Puneți la dispoziție soluție pentru mâini pe bază de alcool și spații pentru spălat pe mâini cu apă și săpun pentru personalul medical, pacienți și vizitatori.

Fiți atenți la oricine poate avea simptome, cum ar fi tuse, febră și dificultăți de respirație.

- Protejați-vă angajații! Fii pregătit!
- Asigurați-vă că personalul medical și cel din triaj este instruit cu privire la importanța sănătății și utilizarea adecvata a echipamentului personal de protecție.
- Este instruit în a identifica simptomele unei posibile infectii COVID-19 și oferă suport medical și sprijin pacienților.
- Cunoaște definitiv ceea ce să și arătă disponibil o diagrame cu fluxul decizional pentru opere în cadrul unei instalații de triaj.
- Izolează cu promptitudine un caz suspect.
- Realizează în mod frecvent igienă mâinilor.

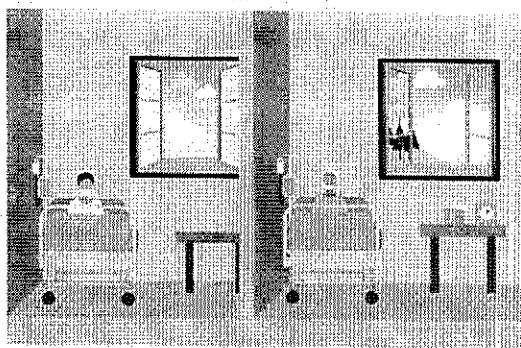
Novel Coronavirus COVID-19

PENTRU: CONDUCEREA UNITĂȚII

Managementul pacienților suspecti sau confirmăți cu COVID-19 în unitatea sanitară

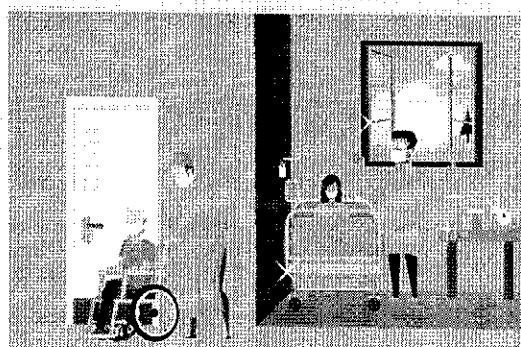


Managementul amplasării



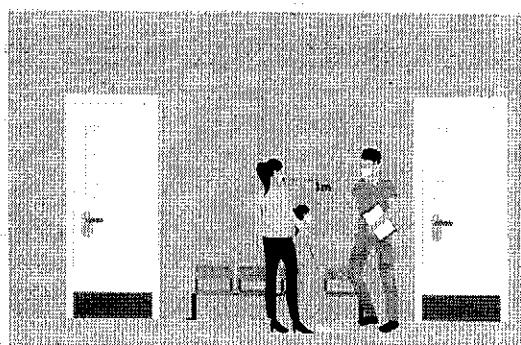
- ! Izolați imediat pacienții suspecti și cazurile confirmate.
- ! Pentru a reduce stresul și anxietatea, explicați pacienților ce faceți și de ce.
- ! Dacă este posibil, așezați pacienții în rezerve individuale.
- ! Suspectii și cazurile confirmate trebuie ținuți separați.
- ! Păstrați cel puțin 1 metru distanță între pacienți.
- ! Nu așezați mai mult de un pacient într-un pat.

Managementul mediului



- ! Limitați mișcarea pacienților în unitatea sanitară pentru a reduce răspândirea potențială a infecției.
- ! Dacă un pacient trebuie mutat, planificați mutarea din timp: tot personalul și vizitatorii care vin în contact direct cu pacientul trebuie să poarte echipament de protecție personală.
- ! Realizați curățarea și dezinfecția regulată a mediului.
- ! Asigurați o ventilație bună: dacă este posibil, deschideți ușile și ferestrele.

Managementul vizitatorilor



- ! Limitați numărul de vizitatori per pacient.
- ! Toți vizitatorii trebuie să poarte echipament de protecție personală și vizitele acestora trebuie înregistrate.



World Health
Organization



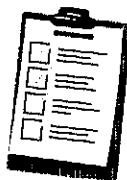
[fb.com/OMSRomania](https://www.facebook.com/OMSRomania)



Novel Coronavirus COVID-19

PENTRU: PERSONALUL MEDICAL

Cum să vă protejați la serviciu de COVID-19

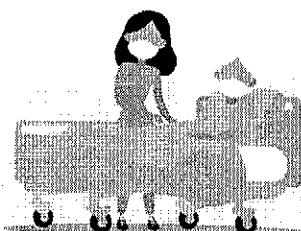


Respectați regulile stabilite de conducerea unității și discutați cu colegii despre procedurile de siguranță privind COVID-19.



Când intrați într-o încăpere în care se află un pacient suspect sau confirmat cu COVID-19, folosiți:

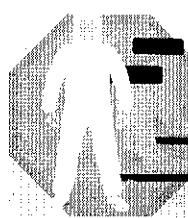
- ! mănuși de unică folosință
- ! un halat curat, cu mâneci lungi
- ! mască medicală care să vă acopere gura și nasul
- ! protecție pentru ochi, de exemplu ochelari



Dacă efectuați o procedură care generează aerosoli, cum ar fi intubarea, folosiți o mască de protecție respiratorie, de ex. N95.
Verificați întotdeauna etanșeitatea!

Rețineți!

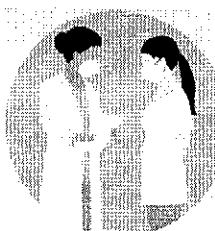
Echipamentul de protecție personală trebuie schimbat între utilizări și pentru fiecare pacient. Dacă utilizați echipament de unică folosință (de ex. măști, ochelari, ecrane pentru față), aruncați-l la gunoi într-un coș cu capac și spălați-vă bine pe mâinile. Echipamentul de unică folosință nu poate fi reutilizat sau sterilizat.



Încălțămintea și constumele de protecție nu sunt obligatorii.



Rețineți! Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile goale sau cu mănuși înainte de a efectua igienă adecvată a mâinilor.



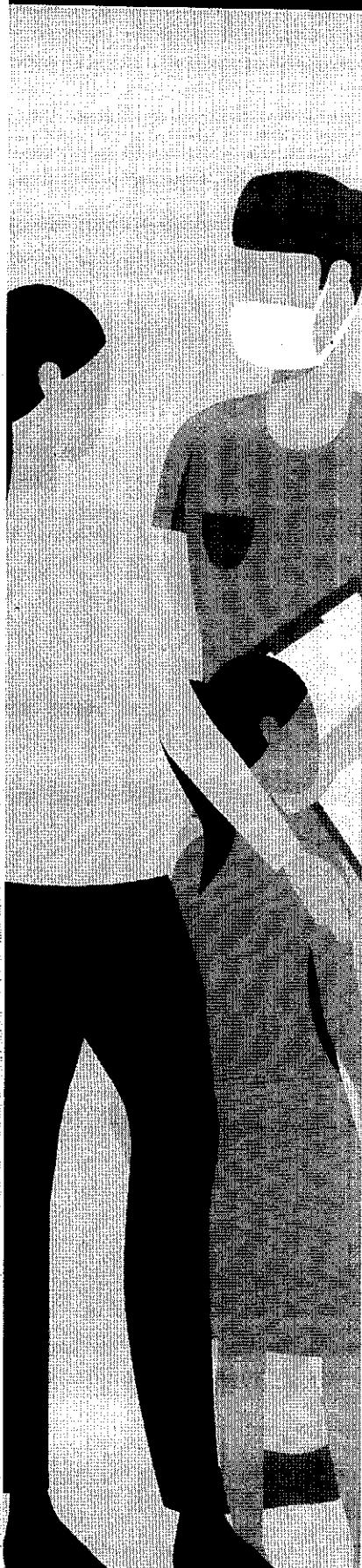
Dacă începeți să tușiți, să strănuitați sau faceți febră după ce ați îngrijit pacienți, raportați imediat situația la autoritățile competente și respectați recomandările acestora.

Cele 5 momente ale igienei mâinilor

Utilizați o soluție pe bază de alcool sau spălați mâinile cu apă și săpun:

1. Înainte de a pune mâna pe un pacient.
2. Înainte de a începe proceduri aseptice.
3. După riscul expunerii la fluide corporale.
4. După ce puneti mâna pe un pacient.
5. După ce atingeți obiecte din jurul unui pacient.

Novel Coronavirus COVID-19



PENTRU: PERSONALUL MEDICAL



Comunicarea cu pacienții suspecti sau confirmati cu COVID-19

- Fiți respectuoși, politicoși și empatici.
- Rețineți că fiecare caz suspect sau confirmat, precum și însoțitorii acestora, pot fi stresăți sau speriați.
- Cel mai important lucru pe care-l puteți face este să ascultați cu atenție întrebările și temerile.
- Folosiți limbaj comun și vorbiți rar.
- Răspundeți la orice întrebare și oferiți informații corecte despre COVID-19.
- Este posibil să nu aveți răspunsuri la toate întrebările: încă sunt multe necunoscute despre COVID-19 și nu este nicio problemă să recunoașteți asta.
- Dacă există, oferiți pacienților pliante sau alte informații tipărite.
- Pentru a-i liniști, puteți atinge pacienții suspecti sau confirmati, cu condiția să purtați echipament de protecție personală.
- Aflați informații corecte de la pacient: numele, data nașterii, istoric de călătorie, simptome.
- Explicați procedura unității sanitare pentru COVID-19, cum ar fi izolarea și limitarea accesului vizitatorilor, precum și pașii următori.
- Dacă pacientul este minor, permiteți unui membru al familiei sau tutorelui să-l însoțească; această persoană trebuie să aibă echipament de protecție personală, pe care să-l și folosească.
- Când este posibil, oferiți informații noi vizitatorilor și membrilor familiei.



[fb.com/OMSRomania](https://www.facebook.com/OMSRomania)



Novel Coronavirus COVID-19

PENTRU PACIENȚI ȘI VIZITATORI

Informații despre COVID-19

5 lucruri de știut

Ce este COVID-19?

COVID-19 este o boală cauzată de un nou coronavirus, care nu a fost anterior găsit la oameni. Coronovirusurile sunt o familie mare de virusuri, care se găsesc atât la animale, cât și la oameni.

Care sunt simptomele COVID-19?

În majoritatea cazurilor, COVID-19 cauzează simptome ușoare, cum ar fi rinoree, durere de gât, tuse și febră. Poate fi mai gravă la unei oameni și poate duce la pneumonie și la dificultăți de respirație. În unele cazuri, infecția poate duce la deces.

Cum se transmite COVID-19?

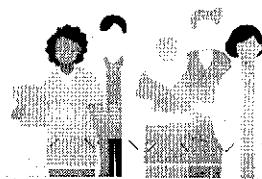
COVID-19 pare să se răspândească cel mai ușor prin contact direct cu o persoană infectată. Când aceasta tușește sau strănută, elimină picături mici și, dacă sunteți prea aproape, puteți inhala virusul.

Cine este la risc mare?

Încă descoperim cum COVID-19 afectează oamenii. Vârstnicii și persoanele cu boli cronice, cum ar fi diabet sau boli cardiace, par să aibă risc mai mare de a face o formă gravă a bolii.

Care este tratamentul pentru COVID-19?

În prezent, nu există un tratament sau vaccin pentru COVID-19. Totuși, multe dintre simptome pot fi tratate.



5 lucruri de făcut

Spălați-vă frecvent pe mâini

Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau, dacă mâinile nu sunt vizibil murdare, folosiți o soluție pe bază de alcool. Aceasta va elimina virusul dacă se găsește pe mâinile dumneavoastră.

Când tușiți și strănuțați, acoperiți gura și nasul cu pliul cotului sau cu un șervețel
Aruncați imediat șervețelul folosit și spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau cu o soluție pe bază de alcool. Astfel, îi protejați pe ceilalți de orice virus eliminat prin tuse și strănut.

Dacă se poate, păstrați 1 metru distanță față de o persoană care tușește, strănuță și are febră.

COVID-19 pare să se răspândească cel mai ușor prin contact apropiat cu o persoană infectată.

Evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura
Mâinile ating numeroase suprafete care pot fi contaminate. Dacă vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile murdare, puteți transfera virusul către dvs.

Dacă aveți febră, tușiți și aveți dificultăți de respirație, mergeți la medic. Sunați și anunțați unitatea sanitată că urmează să ajungeți.

Respectați întotdeauna recomandările medicului dvs. sau recomandările autorităților sanitare.



[fb.com/OMSRomania](https://www.facebook.com/OMSRomania)



World Health Organization

**Novel
Coronavirus
COVID-19**

PENTRU: PERSONALUL MEDICAL

Cele 5 momente pentru igiena mâinilor

Cele 5 momente pentru igiena mâinilor

**Utilizați o soluție pe bază de alcool
sau spălați mâinile cu apă și săpun:**

2. Înainte de
a începe
proceduri aseptice

1. Înainte de a
atinge pacientul

După riscul
expunerii la fluide
corporale

După ce ati
atins pacientul

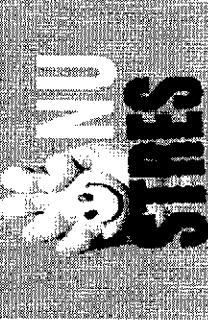
După ce atingeți
obiecte din jurul
unei pacienti



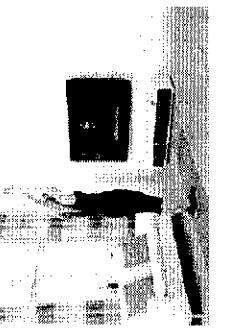
fb.com/OMSRomania



Comportamente privind sănătatea în perioada pandemiei COVID-19



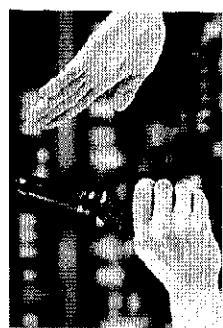
Pentru o bună sănătate emoțională preveniți stresul!
Reduceti timpul alocat știrilor despre pandemie!
Faceți alte activități care vă plac!



Pentru o bună sănătate fizică, efectuați zilnic, **ÎN CASĂ**, cel puțin 30 minute de activitate fizică pentru adulți și cel puțin o oră pentru copii! Urcatul și coborâtul scărilor, dansul, exercițiile fizice, vă mențin sănătatea întregului organism!



Consumați zilnic alimente proaspete, variate, de sezon, din producția locală, pentru a vă asigura aportul de nutrienți de care are nevoie organismul dvs.!



Consumul de alcool frecvent sau excesiv NU vă protejează împotriva infecției COVID-19!
Aceasta este periculos pentru sănătatea dvs. și cei din jur!



Fumatul NU vă protejează împotriva infecției COVID-19!
Fumatul vă crește riscul de a face o formă gravă a infecției COVID-19.

Recomandări privind igiena în perioada pandemiei COVID19



Respectați regulile generale de igienă când pregătiți alimentele pentru consum și asigurați igiena adecvată a echipamentelor, suprafețelor de lucru și ustensilelor de bucătărie.



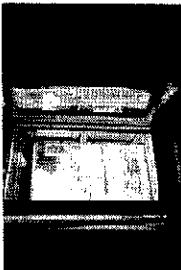
Folosiți doar dvs. produsele personale de igienă, precum prosoape sau lenjerii, obiectele cu care mâncăți.



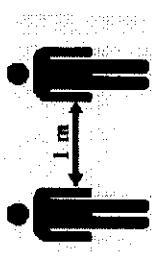
Nu folosiți în interiorul locuinței încălțăminte și îmbrăcămintea cu care ati circulat în afara casei.



La intrarea în locuință, spălați-vă pe mâini cu apă și săpun.



Aerisiti-vă frecvent încăperile în care lucrați și locuința.



Mențineți distanța socială (minimum 1 m) față de persoanele din jur.

Măsuri de prevenire pentru pacienți în ambulatorii și spital, în contextul COVID-19

Pe baza dovezilor disponibile, virusul SARS-CoV-2 este transmis de la om la om prin contact direct și prin picături Fluge. Persoanele cu cel mai mare risc de infecție sunt cele care sunt în contact direct cu un pacient cu COVID-19 sau care au grija de pacienții cu COVID-19.

Măsurile de prevenire și limitare sunt esențiale atât în domeniul asistenței medicale, cât și în cel al comunității. Cele mai eficiente măsuri preventive pentru comunitate includ:

Efectuarea frecventă a igienei mâinilor, prin făcere cu o soluție hidro-alcoolică în cazul în care mâinile nu sunt vizibil murdare, sau cu apă și săpun în cazul în care mâinile sunt murdare;



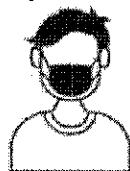
Evitarea atingerii ochilor, nasului și gurii;



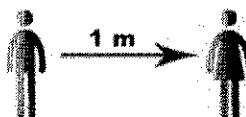
Practicarea igienei respiratorii, tușind sau strănuțând în plica cotului sau într-o batistă, cu aruncarea imediată a acesteia în cosul de gunoi și apoi igienizarea mâinilor cu antisепtic pe bază de alcool sau apă și săpun;



Purtarea unei măști dacă aveți simptome respiratorii și efectuarea igienei mâinilor după îndepărțarea măștii;



Menținerea distanței sociale (minim 1 m) de la persoanele cu simptome respiratorii.



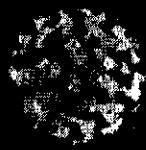
Sursa informațiilor: Ordinul Ministrului Sănătății nr. 555/2020



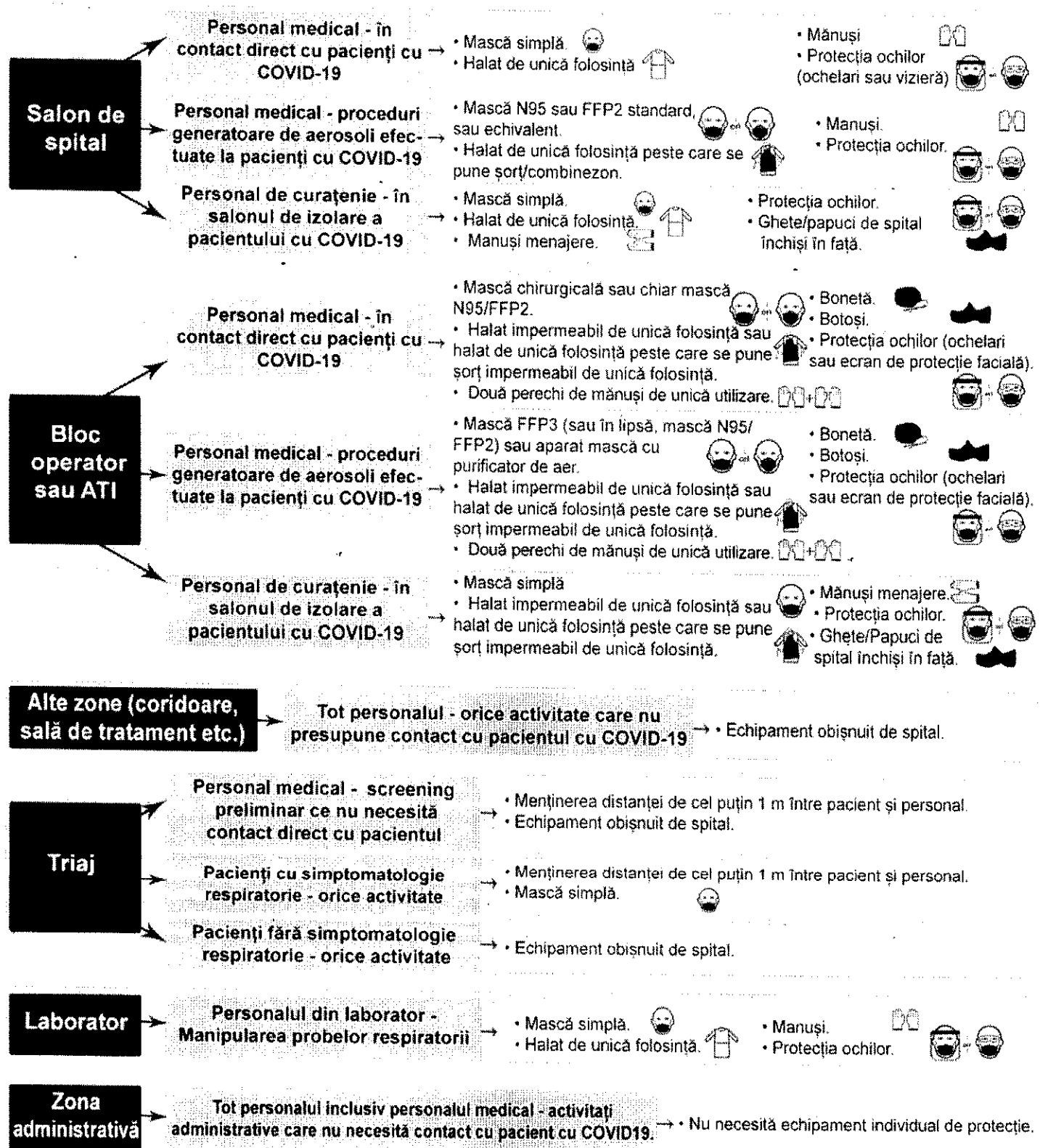
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

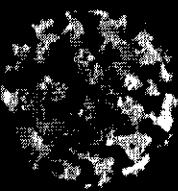


Recomandări de folosire a echipamentului individual de protecție (PPE) care trebuie utilizat în SPITALE, în contextul COVID-19, în funcție de secție, personal și tipul de activitate.



Sursa informațiilor: Ordinul Ministrului Sănătății nr. 555/2020





Măsuri de prevenire pentru pacienți în ambulatorii și spital, în contextul COVID-19

Pe baza dovezilor disponibile, virusul SARS-CoV-2 este transmis de la om la om prin contact direct și prin picături Fluge. Persoanele cu cel mai mare risc de infecție sunt cele care sunt în contact direct cu un pacient cu COVID-19 sau care au grijă de pacienții cu COVID-19.

Măsurile de prevenire și limitare sunt esențiale atât în domeniul asistenței medicale, cât și în cel al comunității. Cele mai eficiente măsuri preventive pentru comunitate includ:

Efectuarea frecventă a igienei mâinilor, prin frecare cu o soluție hidro-alcoolică în cazul în care mâinile nu sunt vizibil murdare, sau cu apă și săpun în cazul în care mâinile sunt murdare;



Evitarea atingerii ochilor, nasului și gurii;



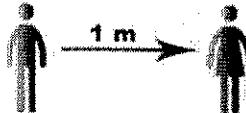
Practicarea igienei respiratorii, tușind sau strănuțând în plica cotului sau într-o batistă, cu aruncarea imediată a acesteia în coșul de gunoi și apoi igienizarea mâinilor cu antisепtic pe bază de alcool sau apă și săpun;



Purtarea unei măști dacă aveți simptome respiratorii și efectuarea igienei mâinilor după îndepărțarea măștii;



Menținerea distanței sociale (minim 1 m) de la persoanele cu simptome respiratorii.



Sursa informațiilor: Ordinul Ministrului Sănătății nr. 555/2020



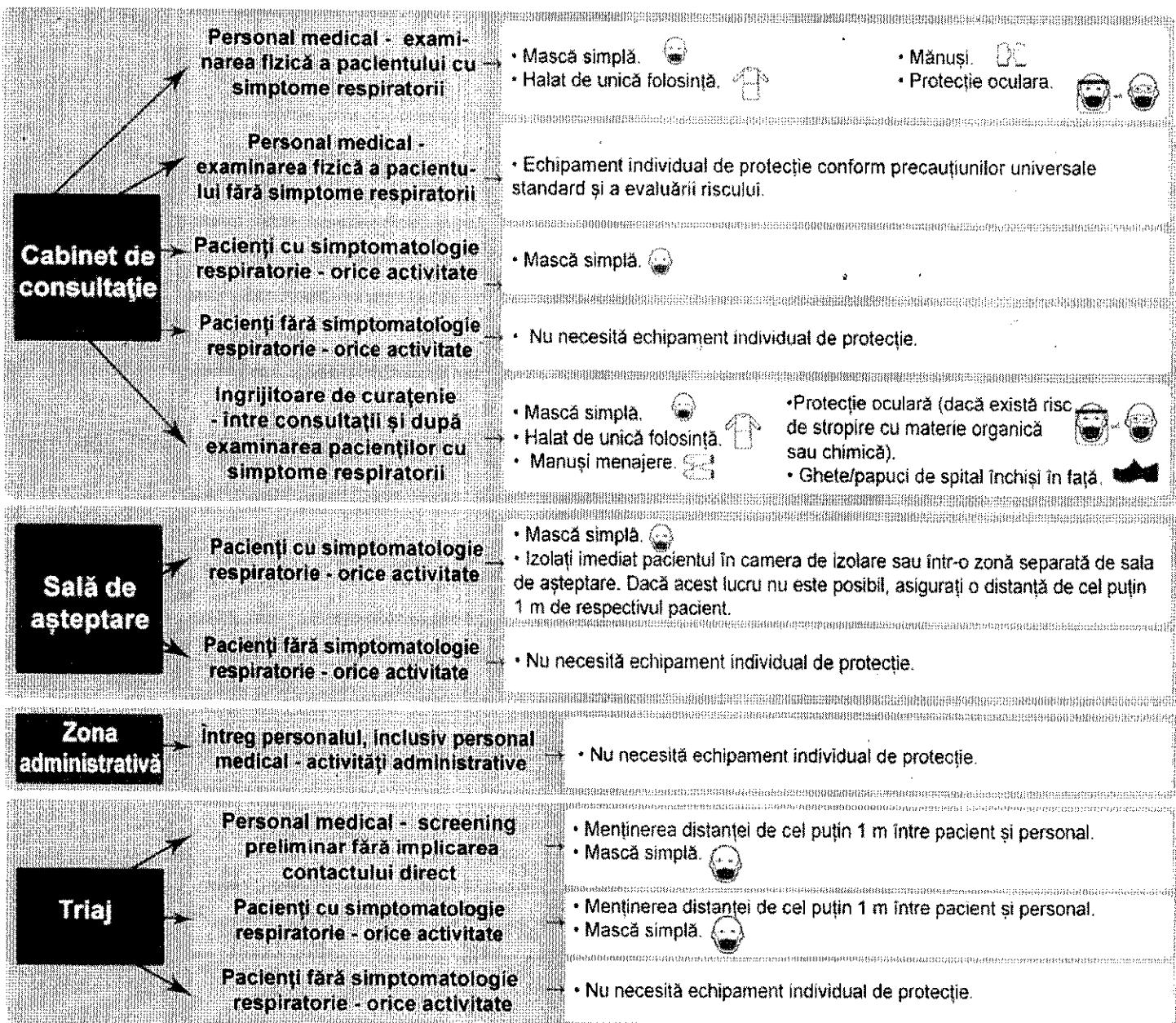
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUȚIUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

Recomandări de folosire a echipamentului individual de protecție (PPE) care trebuie utilizat în AMBULATORII DE SPECIALITATE, în contextul COVID-19

Măsurile de precauție care trebuie puse în aplicare de către personalul medical care îngrijește pacienții cu COVID-19 includ utilizarea PPE în mod corespunzător; acest lucru implică atât selectarea echipamentului individual de protecție adecvat, cât și echiparea și dezechiparea corespunzătoare a acestuia.



Sursa informațiilor: Ordinul Ministrului Sănătății nr. 555/2020



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUȚIUL NAȚIONAL
DE SANATATE PUBLICA

Măsuri de prevenire, în COMUNITATE, în contextul COVID-19

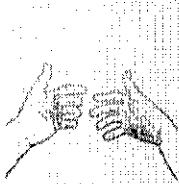
Pe baza dovezilor disponibile, virusul SARS-CoV-2 este transmis de la om la om prin contact direct și prin picături Fluge. Persoanele cu cel mai mare risc de infecție sunt cele care sunt în contact direct cu o persoană cu infecție COVID-19 sau care au grija de persoane cu infecție COVID-19.

Măsurile de prevenire și limitare sunt esențiale atât în domeniul asistenței medicale, cât și în cel al comunității. Cele mai eficiente măsuri preventive pentru comunitate includ:

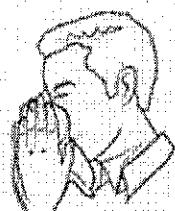
Efectuarea frecventă a igienei mâinilor, prin frecare cu o soluție hidro-alcoolică în cazul în care mâinile nu sunt vizibil murdare, sau cu apă și săpun în cazul în care mâinile sunt murdare;



Evitarea atingerii ochilor, nasului și gurii;



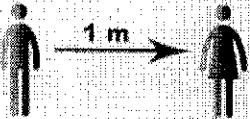
Practicarea igienei respiratorii, tușind sau strânând în plica cotului sau într-o batistă, cu aruncarea imediată a acesteia în cosul de gunoi și apoi igienizarea mâinilor cu antisепtic pe bază de alcool sau apă și săpun;



Purtarea unei măști dacă aveți simptome respiratorii și efectuarea igienei mâinilor după îndepărțarea măștii;



Menținerea distanței sociale (minim 1 m) de la persoanele cu simptome respiratorii.



La domiciliu

Pacienți cu simptomatologie respiratorie - orice activitate

- Menținerea distanței de cel puțin 1 metru față de restul persoanelor din casă
- Mască simplă atunci când se află în prezența altor persoane



Îngrijitor - intra în camera pacientului și oferă îngrijire directă

- Mască simplă.



Zone publice (școli, magazine, stații de transport în comun etc).

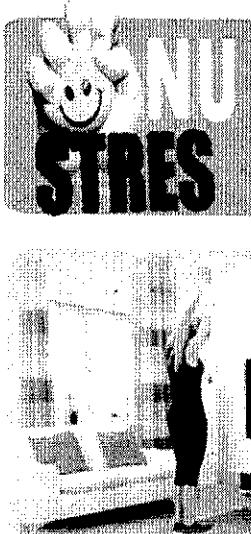
Persoane fără simptomatologie respiratorie - orice activitate

- Nu necesită echipament individual de protecție.

Sursa informațiilor: Ordinul Ministrului Sănătății nr. 555/2020



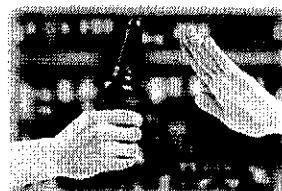
Comportamente privind sănătatea în perioada pandemiei COVID19



Pentru o bună sănătate emoțională preveniți stresul!
Reduceti timpul alocat știrilor despre pandemie!
Faceți alte activități care vă plac!

**Pentru o bună sănătate fizică, efectuați zilnic,
ÎN CASĂ, cel puțin 30 minute de activitate fizică
pentru adulți și cel puțin o oră pentru copii!
Urcatul și coborâtul scărilor, dansul, exercițiile
fizice, vă mențin sănătatea întregului organism!**

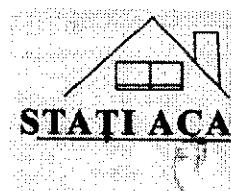
**Consumați zilnic alimente prothane, variate, de
sezon, din producția locală, pentru a avea un bun aporț
de nutrienți de care are nevoie organismul dvs.!**



Consumul de alcool frecvent sau excesiv **NUvă
protejează împotriva infecției COVID-19!
Acesta este periculos pentru sănătatea dvs. și cei din jur!**



Fumatul **NUvă protejează împotriva infecției COVID-19!
Fumatul vă crește riscul de a face o formă gravă a
infecției COVID-19.**



STAȚI ACASĂ PE CÂT DE MULT POSIBIL!
STAȚI ACASĂ Pentru a proteja viața dvs. și a celor din jur, respectați
recomandările autorităților privind restricțiile de deplasare!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUȚIUL NAȚIONAL
DE Sănătate Publică

GHID PRIVIND ECHIPAREA CU EPI PENTRU CONTACT DIRECT SAU CONTACT CU PICĂTURI DE LICHID INFECTATE

1 Efectuați igiena mâinilor

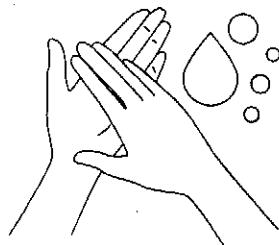
Dezinfectant pe bază de alcool

Curățați mâinile 20–30 de secunde.

sau

Apă și săpun

Spălați-vă mâinile 40–60 de secunde.



2 Puneți-vă halatul



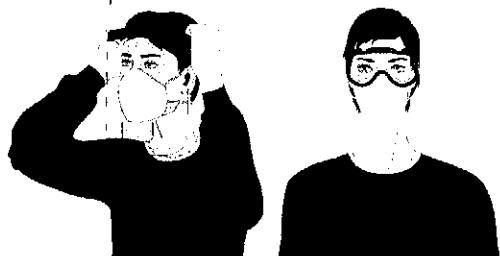
3 Puneți-vă masca

Mască medicală.



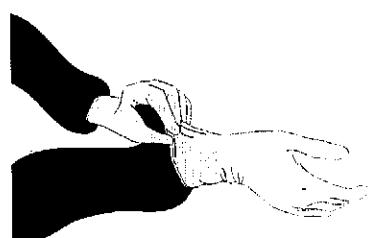
4 Puneți-vă protecția pentru ochi

Puneți-vă vizieră sau ochelari.



5 Puneți-vă mănuși

Asigurați-vă că mănușile sunt puse peste manșeta halatului.



EPI complet



World Health
Organization

GHID PRIVIND DEZECHIPAREA EPI PENTRU CONTACT DIRECT SAU CONTACT CU PICĂTURI DE LICHID INFECTATE

Asigurați-vă că pentru eliminarea în condiții de siguranță a EPI, sunt disponibile recipiente pentru deșeuri infecțioase.
Sunt necesare recipiente separate pentru elementele de echipament reutilizabile.

Ordinea este importantă!

1 Scoateți mănușile



2 Scoateți halatul

Asigurați-vă că, în timpul scoaterii, halatul este îndepărtat de corp și că hainele nu se contaminează, apoi aruncați-l în siguranță.



3 Efectuați igiena mâinilor

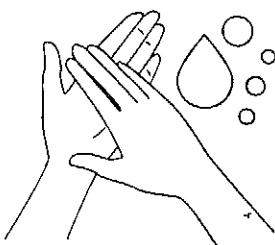
Dezinfectant pe bază de alcool

Curătați mâinile 20–30 de secunde.

sau

Apă și săpun

Spălați-vă mâinile 40–60 de secunde.



4 Scoateți-vă protecția pentru ochi

Scoateți viziera sau ochelarii.



5 Scoateți masca

Asigurați-vă că scoateți masca de barete, evitând atingerea măștii.



6 Efectuați igiena mâinilor

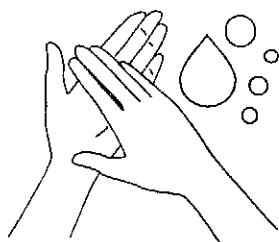
Dezinfectant pe bază de alcool

Curătați mâinile 20–30 de secunde.

sau

Apă și săpun

Spălați-vă mâinile 40–60 de secunde.

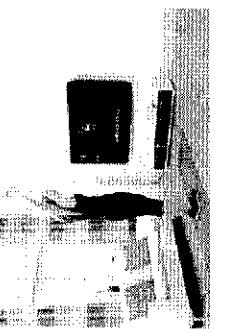


**World Health
Organization**

Comportamente privind sănătatea în perioada pandemiei COVID-19



Pentru o bună sănătate emoțională preveniți stresul!
Reduceti timpul alocat știrilor despre pandemie!
Faceți alte activități care vă plac!



Pentru o bună sănătate fizică, efectuați zilnic, **ÎN CASĂ**, cel puțin 30 minute de activitate fizică pentru adulții și cel puțin o oră pentru copii! Urcatul și coborâtul scărilor, dansul, exercițiile fizice, vă mențin sănătatea întregului organism!



Consumați zilnic **alimente proaspete**, variate, de sezon, din producția locală, pentru a vă asigura aportul de nutrienți de care are nevoie organismul dvs.!



Consumul de alcool frecvent sau excesiv NU vă protejează împotriva infecției COVID-19!
Acesta este periculos pentru sănătatea dvs. și cei din jur!



Fumatul NU vă protejează împotriva infecției COVID-19!
Fumatul vă crește riscul de a face o formă gravă a infecției COVID-19.

Recomandări privind igiena în perioada pandemiei COVID19



Respectați regulile generale de igienă când pregătiți alimentele pentru consum și asigurați igiena adecvată a echipamentelor suprafeteelor de lucru și ustensilelor de bucătărie.



Folosiți doar dvs. produsele personale de igienă, precum prosoape sau lenjerii, obiectele cu care mâncăți.



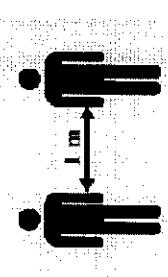
Nu folosiți în interiorul locuinței încăltăminte și îmbrăcămintea cu care ati circulat în afara casei.



La intrarea în locuință, spălați-vă pe mâini cu apă și săpun.



Aerisați-vă frecvent încăperile în care lucrați și locuința.



Mențineți distanța socială (minimum 1 m) față de persoanele din jur.