

## 10 reguli de urmat împotriva coronavirusului

**1. Spală-te pe mâini.** Cel mai important mod prin care putem preveni infecția cu virusul COVID-19 este să ne spălăm cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde. În cazul în care nu avem acces la apă, putem utiliza dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%.

**2. Evitați contactul cu oamenii care suferă de Infecții respiratorii acute.** Specialiștii recomandă să păstrăm o distanță de cel puțin un metru între noi și persoanele din jurul nostru, inclusiv în mijloacele de transport.

**3. Nu vă atingeți ochii, nasul, gura, dacă nu aveți mâinile igienizate.** Principalul mod în care se transmite coronavirusul este pe cale respiratorie, dar acesta poate pătrunde în organism prin ochi, nas și gură, de aceea este important să nu ne atingem aceste părți înainte de a ne spăla riguros cu apă și cu săpun pe mâini.

**4. Acoperiți-vă nasul și gura când strănutăți sau tușiți.** Persoanele care au o infecție respiratorie acută, să evite să se apropie foarte mult de alte persoane, să pună mâna la gura dacă strănută, să poarte mască de protecție și să se spele pe mâini.

**5. Nu vă luați medicamente antivirale sau antibiotice fără prescripția medicului.** Medicamentele antivirale nu au niciun efect împotriva coronavirusului. Acestea acționează doar împotriva bacteriilor.

**6. Curățați suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool.** Dezinfectanții chimici ce pot ucide noul coronavirus (Covid-19), sunt dezinfectanți ce conțin, clor, înălbitori, solvent, etanol de 75%, acid paracetic și cloroform.

**7. Flosiți masca de protecție numai dacă suspectați că sunteți răcit sau sunteți în apropierea oamenilor bolnavi.** Organizația Mondială a Sănătății, recomandă folosirea măștii de protecție doar în cazul în care suspectați că ați fost contaminat cu noul coronavirus, și prezentați simptome de tuse, strănut, sau în cazul în care acordați asistență unei persoane care este suspectă de a fi infectată cu noul coronavirus.

**8. Pachetele și produsele fabricate/primate din China nu sunt periculoase.** Organizația Mondială a Sănătății a declarat că persoanele care primesc pachete din China nu se supun nici unui risc de a se contamina cu noul coronavirus, deoarece acesta nu trăiește mult timp pe suprafețe.

**9. Animalele de companie nu răspândesc acest nou tip de virus.** În acest moment nu există dovezi că animalele de companie, câini și pisici pot fi infectate de virus.

**10. Apelați 112 dacă aveți febră sau tuse și ați călătorit în țări cu cazuri confirmate de persoane cu coronavirus.** Specificați acest lucru dispecerului.