Redu riscul de infecție cu coronavirus:



Curăță-ți frecvent mâinile cu dezinfectant pe bază de alcool sau cu apă și săpun.

Când tușești și strănuți, acoperă-ți gura și nasul cu pliul cotului sau cu un șervețel, apoi aruncă imediat șervețelului și spală-te pe mâini.

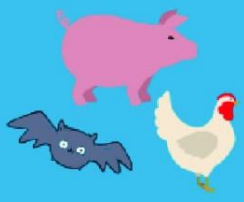




Evită contactul apropiat cu orice persoană care are febră și tușește.

Gătește bine carnea și ouăle.



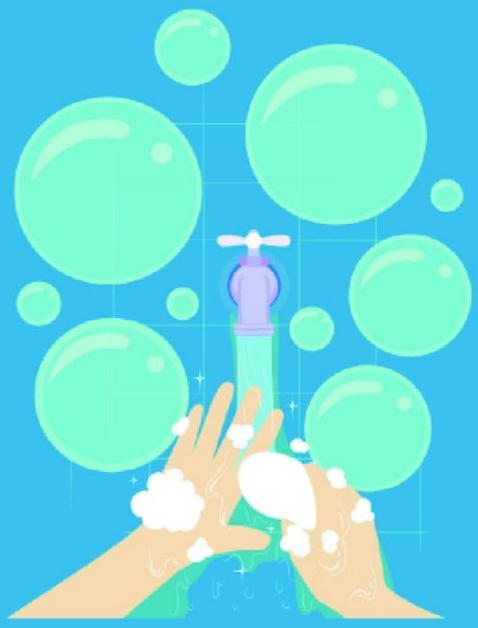


Evită contactul neprotejat cu animalele vii, sălbatice sau domestice.

World Health Organization

Protejează-te și protejează-i pe ceilalți de îmbolnăvire

Spală-te pe mâini



- după ce strănuți și tușești
- când îngrijești bolnavi
- înainte, în timp ce și după ce gătești
- înainte de a mânca
- după folosirea toaletei
- când ai mâinile vizibil murdare
- după ce ai pus mâna pe animale sau pe deșeuri de origine animală

World Health Organization

Protejează-i pe ceilalți de boală

Când tușești și strănuți, acoperă-ți gura și nasul cu pliul cotului sau cu un șervețel, apoi aruncă imediat șervețelul și spală-te pe mâini.





Aruncă șervețelele într-un coș cu capac imediat după utilizare.

Curăță-ți mâinile cu soluție pe bază de alcool sau cu apă și săpun după ce tușești sau strănuți sau când îngrijești pe cineva bolnav.



World Health Organization

World Health Organization

Cum să ajutăm copiii să facă față stresului în timpul epidemiei de COVID-2019



Copiii pot reacționa la stres în diverse moduri, cum ar fi să fie mai agitați, mai retrași, mai furioși, mai dornici de atenție.

Răspundeți la reacțiile copilului într-un mod suportiv, ascultați-i preocupările și întrebările și oferiți-i afecțiune și atenție.

Copiii au nevoie de iubirea și atenția adulților în vremuri dificile. Petreceți mai mult timp cu ei și oferiți-le mai multă atenție.

Nu uitați să-i ascultați pe copii, să vorbiți blând cu ei și să le răspundeți la întrebări și la temeri.

Dacă se poate, creați ocazii pentru copii să se joace și să se relaxeze.





Încercați să țineți copiii alături de părinți și de familie, evitați pe cât posibil separarea copiilor de persoanele care-i îngrijesc. Dacă totuși este nevoie să fie separați (de ex. internare în spital), asigurați contactul regulat (de ex. prin telefon).

Pe cât posibil, păstrați programul obișnuit, sau stabiliți un program nou într-un mediu nou, inclusiv program pentru școală/învățare, precum și timp pentru joacă în siguranță și pentru relaxare.





Oferiți informații cu privire la ce s-a întâmplat, explicați ce se întâmplă și spuneți-le clar ce au de făcut pentru a reduce riscul de a se infecta cu această boală, în cuvinte potrivite vârstei lor.

Astea înseamnă și informații despre ce se poate întâmpla, într-un mod cât mai prietenos (de ex. un membru al familiei și/sau copilul se poate îmbolnăvi și poate va fi nevoie să meargă la spital o vreme, așa încât doctorii să-l facă bine).

Spală-te pe mâini

Spală-te pe mâini cu săpun și apă de la robinet când mâinile sunt vizibil murdare





Dacă mâinile nu sunt vizibil murdare, curăță-le frecvent folosind o soluție pe bază de alcool sau apă și săpun

World Health Organization

Dacă trebuie să stai în carantină sau în autoizolare

Dacă autoritățile sanitare ți-au recomandat limitarea contactului social pentru a preveni infectarea altor oameni, stai în casă. Păstrează contactul cu ceilalți prin telefon, e-mail sau prin canalele de socializare.



#Coronavirus #COVID19

World Health Organization

Recomandări pentru persoanele suspecte a fi bolnave de COVID19



Spală-te frecvent pe mâini cu apă și săpun sau curăță-le cu dezinfectant pe bază de alcool.



Stai în casă. Nu merge la serviciu, la școală și nu ieși în locuri publice.



Odihnește-te, bea multe lichide și consumă alimente hrănitoare.



Ideal este să stai într-o cameră separată de ceilalți membri ai familiei. Dacă acest lucru nu este posibil, **păstrează o distanță de cel puțin 1 metru de ceilalți** și poartă cât mai mult mască medicală



Strănută și tușește în cotul îndoit sau într-un șervețel de hârtie pe care să-l arunci imediat într-un coș cu capac.

World Health Organization

#coronavirus

Recomandări pentru persoanele care asigură îngrijiri la domiciliu bolnavilor cu COVID19



Poartă mască medicală când ești în aceeași încăpere cu persoana bolnavă. Respectă pas cu pas instrucțiunile de folosire a măștilor.



Curăță mâinile cu soluție pe bază de alcool sau cu apă și săpun după orice contact cu pacientul sau cu obiectele din jur, înainte și după pregătirea alimentelor, înainte de a mânca și după folosirea toaletei.



Folosește farfurii, pahare, veselă, prosoape și lenjerie de pat **dedicate persoanei bolnave**.



Spală bine cu detergent farfuriile, paharele, vesela, prosoapele și lenjeria de pat folosite de persoana bolnavă.



Curăță și dezinfectează în mod constant suprafețele și obiectele (masă, clanțe, telefoane, robinete, noptiere etc.) atinse frecvent de persoana bolnavă.



la imediat legătura cu **medicul de familie sau sună la 112** dacă starea persoanei bolnave se agravează sau dacă are dificultăți de respirație.

World Health Organization

#coronavirus