

**Protejându-ne pe noi, îi protejăm și pe cei din jurul nostru!**

# **Măsuri de prevenție a infecției cu noul Coronavirus și de combatere a răspândirii virusului**

## **1. SPORIREA MĂSURILOR DE IGIENĂ PERSONALĂ**

- a) **Folosiți** din abundență **apa și săpunul!** Ne vom spăla mai des, mai riguros și mai eficient (în reprize de minimum 20 – 40 de secunde)!
- b) În timpul zilei, **evitați** să duceți mâna la față, la ochi, la gură, la nas!
- c) **Dezinfectați zilnic** obiecte ca telefonul mobil, tableta sau încărcătorul, care sunt poate cele mai contaminate cu virusuri și microbi! **Curățați** cu apă și detergent suprafețele utilizate frecvent (birouri, telefoane, mânerle ușilor, tastaturile)!
- d) **Spălați** mai des **hainele!**
- e) **Aerisiți** spațiile în care vă desfășurați activitatea și cele de locuit!

## **2. LIMITAREA CONTACTELOR DE PROXIMITATE**

- a) **Evitați** aglomerațiile și frecventarea spațiilor închise aglomerate (supermarketuri, mall-uri, piețe agroalimentare închise, cluburi,concerte în spații închise, autobuze)! Evitați autobuzele (mai bine mergeți pe jos, îmbrăcați adecvat. Autobuzul e aproape cel mai contaminat loc)! Evitați mersul cu trenul, avionul!
- b) **Mențineți o distanță** de cel puțin 1,5 m față de o persoană care manifestă simptome respiratorii ca tuse, strănut!
- c) **Evitați** contactul fizic interpersonal (de ex. strângerea mâinii)!

## **3. ÎMPIEDICAREA RĂSPÂNDIRII VIRUSULUI**

- a) **Acoperiți-vă** gura și nasul dacă strănutați sau tușiți, de preferat cu șervețel de unică folosință (sau la nivelul regiunii interne a cotului, dacă nu aveți șervețel), după care igienizați-vă mâinile!
- b) Dacă purtați **mască de protecție**, îndepărtarea ei se face din partea din spate, urmând apoi a se face o **igienă riguroasă** a mâinilor!

## **4. ÎNTĂRIREA IMUNITĂȚII**

- a) Consumați multe **fructe și legume** care conțin **Vitamina C!**
- b) Faceți **mișcare în aer liber**, într-o ținută adecvată!
- c) Rezervați-vă suficient timp pentru **somn și odihnă!**

**Dacă avem cel puțin unul dintre semnele bolii - tuse, febră, probleme de respirație - primul lucru pe care trebuie să îl facem este să ne izolăm la domiciliu și apoi să contactăm medicul de familie prin telefon, care ne va îndruma în continuare.**

**Studentii se vor prezenta (dacă se simt rău) la infirmerie!**

**Surse de informare – [www.cnsct.ro](http://www.cnsct.ro) și [www.ms.ro](http://www.ms.ro)**