



## COVID-19 - Reguli pentru persoanele care folosesc transportul în comun

✓ Respectați următoarele reguli generale:

**Evitați pe cât posibil utilizarea mijloacelor de transport în comun dacă prezentați semne ale unei infecții respiratorii (aveți febră, tușiți, strănutați)!**



**Încercați să păstrați cel puțin 1 m distanță față de o persoană care tușește sau strănuta!**



**Spălați-vă pe mâini imediat ce ajungeți acasă/birou cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde!**



**Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile înainte să vă spălați pe mâini!**



**Acoperiți-vă gura și nasul cu șervețel de unică folosință sau cu plica cotului când tușiți sau strănutați!**



**Purtați mască DOAR dacă prezentați semne ale unei infecții respiratorii**



**Informați-vă doar din surse oficiale publicate pe site-ul Ministerului Sănătății ([www.ms.ro](http://www.ms.ro)) sau al Institutului Național de Sănătate Publică ([www.insp.gov.ro](http://www.insp.gov.ro))!**



## COVID-19 - Reguli de transmis elevilor și părinților

### ✓ Respectați următoarele reguli generale:

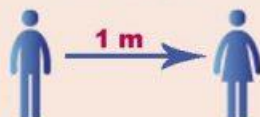
**Spălați-vă cât mai des pe mâini cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde! Este obligatoriu să vă spălați pe mâini: înainte să mâncați, înainte și după ce ați folosit toaleta, înainte să vă atingeți ochii, gura, nasul!**



**Evitați să atingeți suprafețele folosite în comun de mai multe persoane!**



**Încercați să păstrați cel puțin 1 metru distanță față de o persoană care tușește sau strănută!**



**Evitați pe cât posibil zonele aglomerate!**



**Nu duceți copilul la școală dacă prezintă oricare dintre următoarele simptome: febră, tuse, strănut, dificultate în respirație, dureri musculare.**



**Evitați pe cât posibil contactul cu persoane bolnave!**

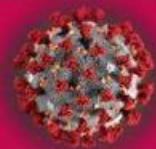


**În cazul în care ați călătorit în ultimile 14 zile într-o zonă afectată de noul coronavirus (SARS CoV-2) sau ați intrat în contact cu o persoană confirmată cu COVID-19 și prezentați simptome (febră, tuse, dificultate la respirație, durere în gât), sunați la 112!**



**Informați-vă doar din surse oficiale publicate pe site-ul Ministerului Sănătății ([www.ms.ro](http://www.ms.ro)) sau al Institutului Național de Sănătate Publică ([www.insp.gov.ro](http://www.insp.gov.ro))!**






## COVID-19 - Măsurile pentru persoanele aflate în izolare la domiciliu

Dacă ați călătorit în ultimele **14 zile** într-o zonă afectată de **noul coronavirus (SARS CoV-2)**

Sau

Ați intrat în contact cu o persoană confirmată cu COVID-19

✓ Aveți obligația de a nu părăsi domiciliul declarat atât dvs. cât și persoanele care locuiesc la aceeași adresă pe o perioadă de 14 zile 

Respectați următoarele reguli generale:

Evitați contactul apropiat cu celelalte persoane din locuință, izolați-vă într-o cameră separată pe cât posibil



Acoperiți-vă gura și nasul cu șervețel de unică folosință sau cu plica cotului când tușiți sau strănutați!



Spălați-vă cât mai des pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde!



Curățați și dezinfectați zilnic suprafețele pe care le atingeți frecvent!



Nu părăsiți domiciliul și Nu primiți vizitatori acasă în cele 14 zile



Informați-vă zilnic doar din sursele autorizate (ex: Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică)



Și

Dacă apare unul dintre aceste simptome:

TUSE



FEBRĂ



DIFICULTĂȚI LA RESPIRAȚIE



DURERE ÎN GĂT



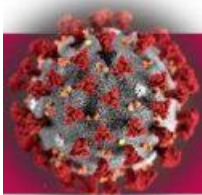
**Sunați la 112**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



## COVID-19 - Reguli pentru persoanele aflate în carantină

✓ Respectați următoarele reguli generale:

**Respectați programul de carantină și instrucțiunile indicate de personalul medical!**



**Spălați-vă pe mâini foarte des, cu apă și săpun, cel puțin 20 de secunde!**



**Evitați pe cât posibil contactul apropiat cu celelalte persoane aflate în carantină.**



**Încercați să vă mențineți calmul și să reacționați suportiv față de persoanele cu care veniți în contact!**



**Informați-vă utilizând doar sursele oficiale - Ministerul Sănătății [www.ms.ro](http://www.ms.ro) și Institutul Național de Sănătate Publică [www.insp.gov.ro](http://www.insp.gov.ro) -**



**Anunțați imediat personalul medical în cazul în care prezentați simptome (febră, tuse, dificultate la respirație, durere în gât)**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ





# CUM SĂ FII BINE PROTEJAT DE INFECȚIA CU NOUL CORONAVIRUS (COVID-19)



unicef   
pentru fiecare copil

## Spală-te des pe mâini!

Folosește **temeinic** apa și săpunul sau **dezinfectează-ți mâinile** cu o soluție pe bază de alcool, chiar dacă nu ți se pare că sunt murdare. Spală-te pe mâini **înainte de fiecare masă** sau gustare sau **ori de câte ori atingi un obiect pe care l-au atins și alții** (cum ar fi clanța ușii). Săpunul și soluțiile dezinfectanteucid **virusii care ne pot îmbolnăvi și care sunt invizibili.**



## Protejează-i pe cei din jur! Acoperă-ți gura și nasul atunci când strănuți sau tușești!

Strănută sau tușește în **pliul cotului sau într-un șervețel** pe care **aruncă-l imediat** la un coș cu capac și **spală-te bine pe mâini.**



## Nu îți atinge fața cu mâinile nespălate sau nedezinfectate!

Virusul poate pătrunde în corp prin **ochi, nas sau gură**, așa că este important **să nu îți atingi fața** dacă mâinile nu sunt **bine spălate** sau dezinfectate.



## Stai la distanță de cei care au simptome de răceală!

Menține o **distanță de cel puțin 1 metru** față de persoanele care strănută, tușesc, sau cărora le curge nasul. Atunci când cineva tușește sau strănută, **picăturile de salivă, care conțin virusul**, îi pot atinge pe cei din jur și le pot **transmite boala.**



## Dacă nu te simți bine, anunță-i din timp pe cei care te pot ajuta!

Simți că ai **febră sau e ceva în neregulă** cu starea ta de sănătate? Te doare gâtul, **tușești sau respiri mai greu?** Anunță-i **imediat** pe cei care te pot ajuta: **profesori, părinți sau personalul medical școlar.**