

1. Spălați-vă mâinile de multe ori

Spălarea și dezinfectarea mâinilor sunt acțiuni decisive pentru a preveni infecția. Mâinile se spală cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde. Dacă nu există apă și săpun, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%.

Spălarea mâinilor elimină virusul.

2. Evitați contactul cu persoane care sunt suspecte de infecții respiratorii acute

Mențineți distanța de cel puțin 1 metru între dumneavoastră și alte persoane, în special când acestea tușesc, strănută sau au febră, deoarece picăturile de salivă pot transmite virusul de la o distanță apropiată.

3. Nu vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile

Virusul se transmite mai ales pe cale respiratorie, dar poate intra în corp prin ochi, nas și gură, astfel evitați atingerea dacă nu vă-ați spălat bine mâinile.

Mâinile intră în contact cu suprafețele contaminate de virus răspândindu-se în tot corpul.

4. Acoperiți-vă gura și nasul dacă strănutăți sau tușiți

Dacă aveți infecție respiratorie acută, evitați apropierea de alte persoane, tușiți cu gura acoperită sau într-un șervețel de preferat de unică folosință, purtați mască de protecție și spălați mâinile. Dacă în momentul în care tușiți vă acoperiți gura cu mâinile, puteți contamina obiecte sau persoane cu care veniți în contact.

5. Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care vă prescrie medicul

Momentan, nu există cercetări științifice care evaluează că folosirea medicamentelor antivirale, pot preveni infectarea cu noul coronavirus (Covid-19). Antibioticele funcționează doar împotriva bacteriilor nu împotriva virusului.

Covid-19 este un virus, deci nu se utilizează antibiotic, ca metodă de prevenire sau tratament, decât în cazul în care se constată și o infecție bacteriană.

6. Cur țați toate suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool

Dezinfectanții chimici ce pot ucide noul coronavirus (Covid-19), sunt dezinfectanți ce conțin, clor, înn lbitori, solvent, etanol de 75%, acid paracetic si cloroform. Medicul i farmacistul dumneavoastr vor ti ce s recomande.

7. Utilizați mască de protecție doar în cazul în care suspectați că sunteți bolnav sau în cazul în care acordați asistență persoanelor bolnave

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, str nut, sau în cazul în care acordați asistență unei persoane care este suspectă de a fi infectat cu noul coronavirus. (O c l torie recent în China sau zonele în carantin din Europa, cu simptome respiratorii).

UTILIZAREA M ȘTII DE PROTECȚIE - ajut i limiteaz r spândirea virusului dar trebuie s fie folosit împreun cu celelalte m suri de igien printre care sp larea mâinilor pentru cel puțin 20 de secunde. Nu este necesar a se folosi măști de protecție suprapuse una peste alta.

8. Produsele MADE in CHINA sau pachetele primite din China nu sunt periculoase

Organizația Mondial 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 tr ie te mult timp pe suprafețe. Până în prezent nu există nici o dovadă că produsele/obiectele produse în China pot transmite noul coronavirus (Covid-19).

9. Sunați la 112 dacă aveți febră, tușiți sau v-ați întors din China sau zonele în carantin din Europa de cel puțin 14 zile

Perioada de incubatie a noului coronavirus, este cuprins între 1 și 14 zile. Dacă v-ați întors dintr-o c l torie din China sau zonele în carantin din Europa de mai puțin de 14 zile sau ați intrat în contact cu persoane care s-au întors din China sau zonele în carantin din Europa de mai puțin 14 zile și aveți febră, tușiți, prezentați dificultate respiratorie, dureri musculare și st ri de oboseal , sunați la 112 pentru a primi informații necesare. Purtați mască de protecție dac intrați în contact cu alte persoane, folosiți servetele de unică folosință și spălați bine mâinile.

10. Animalele de companie nu transmit coronavirus

În acest moment nu exist dovezi c animalele de companie, câini i pisici pot fi infectate de virus. În orice caz, trebuie s ne sp l m tot timpul mâinile cu ap i s pun dup ce intr m în contact cu animalele de companie.