




## 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 strănutati



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



Curățați și dezinfecțați 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 GÂT



**Sunați la 112**





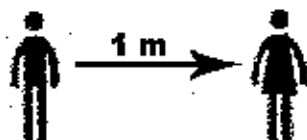
# COVID-19 - Reguli de transmis elevilor și părinților

## ✓ Respectați următoarele reguli generale:

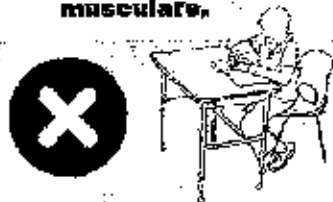
Spălați-vă cât mai des pe mâini cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde! Este obligatoriu să vă spălați pe mâini: înainte să mâncați, înainte și după ce ați folosit toaleta, înainte să vă atingeți ochii, gura, nasul!



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



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



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



Evitați pe cât posibil zonele aglomerate!



Evitați pe cât posibil contactul cu persoane bolnave!



În cazul în care 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 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))!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



## 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, tuseți, strănutăți)!



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



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 pentru persoanele aflate în carantină

## ✓ Respectați următoarele reguli generale:

Respectați programul de carantină și instrucțiunile indicate de personalul medical!



Spălați-vă pe mâni 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)**

