



SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE MEDICINA FAMILIEI



campanie
de informare
și prevenție

DESPRE COVID - 19 CU RESPONSABILITATE

Majoritatea persoanelor infectate se confruntă cu forme ușoare de boală și se vindecă. Evitarea transmiterii bolii este o chestiune de responsabilitate civică. Infecția este periculoasă pentru pacienții cu boli cronice, cu imunitate scăzută.

DACĂ SUNTEȚI SĂNĂTOS PREVENIȚI ÎMBOLNĂVIREA

- 1 Evitați pe cât posibil aglomerațiile, încăperile închise și contactul strâns cu persoanele care au febră și tușesc. Păstrați o distanță de cel puțin 1 metru și recomandați persoanelor cu astfel de simptome să sune la medic.
 - 2 Spălați-vă frecvent pe mâini cu apă și săpun timp de 20 de secunde. În cazul în care nu aveți la îndemână apă sau săpun, folosiți o soluție pe baza de alcool.
 - 3 Evitați atingerea ochilor, nasului și a gurii fără să vă fi spălat pe mâini înainte.
- Mâinile vin în contact cu multe suprafețe care pot fi

contaminate iar prin atingerea ochilor, nasului și a gurii favorizăm infectarea cu virusuri.

- 4 Gătiți bine carnea și ouăle, înainte de a le consuma. OMS recomandă evitarea consumului de produse crude de origine animală în această perioadă.
- 5 Sunați la medicul de familie și sfătuiți-vă cu el dacă v-ați întors recent din călătorie sau ați intrat în contact cu călători din regiuni cu zone în carantină. Medicul de familie are lista de zone în carantină actualizată zilnic așa că poate evalua riscul de infectare și vă poate sfătui ce să faceți.

DACĂ AVEȚI MANIFESTĂRI DE BOALĂ INFECȚIOASĂ RESPIRATORIE, PREVENIȚI RĂSPÂNDIREA

- 1 Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință când tușiți și strănutați. Aruncați șervețelul după fiecare utilizare și spălați-vă pe mâini. În cazul în care nu aveți la îndemână un șervețel, tușiți sau strănutați în pliul cotului.
- 2 Evitați contactul cu alte persoane pentru a nu fi sursa de infectare a celor din jur. Dacă aveți simptome de boală infecțioasă respiratorie, purtați o mască medicală pentru a limita răspândirea prin picăturile foarte mici generate atunci când o persoană tușește sau strănută.
- 3 Rămâneți acasă dacă începeți să vă simțiți rău, chiar și cu simptome ușoare, cum ar fi dureri de cap și secreții nazale.

O formă ușoară de răceală vă scade imunitatea și vă face receptiv la o posibilă infectare cu coronavirus.

- 4 Dacă aveți febră, tuse și dificultăți de respirație, solicitați imediat recomandări medicale avizate, pentru ameliorarea simptomelor deoarece manifestările cauzate de coronavirus și cele specifice unei infecții respiratorii obișnuite sunt asemănătoare.
- 5 Evitați vizitele la unitățile medicale, acolo unde mediul aglomerat este propice schimbului de microbi. Orice suspiciune de posibilă infecție cu coronavirus se anunță direct la 112.

Informați, la rândul dumneavoastră, pe alții. Poate sunt persoane care nu folosesc internetul, nu se uită la televizor sau nu sunt la zi cu evenimentele epidemice. Transmiteți-le regulile de bază pentru prevenția îmbolnăvirilor și măsurile necesare în caz de suspiciune de boală.