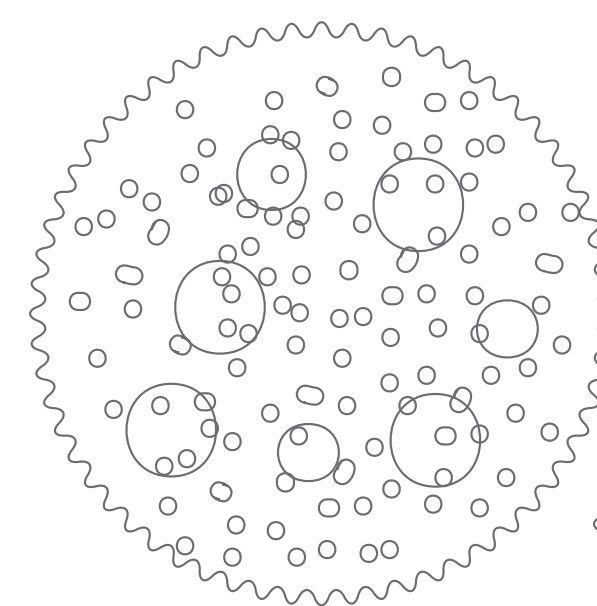



**REGINA MARIA**  
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE




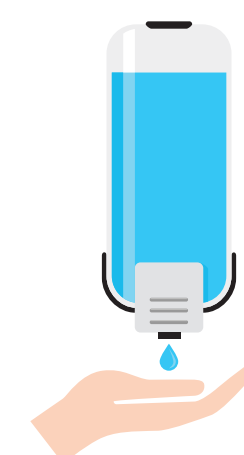
## MĂSURI DE PREVENIRE A INFECȚIEI CU CORONAVIRUS (COVID-19)


 Ai grijă de igiena mâinilor. Spală-te des, cu apă și săpun, cel puțin 20 de secunde.




 Evită să îți atingi ochii, nasul și gura dacă nu ți-ai igienizat mâinile în prealabil.


 Evită să tușești sau să strănuți în palme, alege varianta corectă: pliul cotului.



 Folosește un șervețel pentru strănut și igienizează-ți mâinile după ce îl arunci la gunoi.



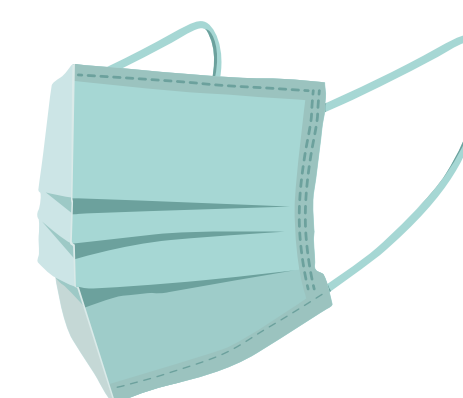
 Aerisește și igienizează biroul și suprafețele din jur cu dezinfectant pe bază de alcool.


 Evită aglomerațiile urbane dacă ai simptome ale unei infecții respiratorii (febră, tuse, dificultăți în respirație, nas înfundat, rinoree).




 Încearcă să limitezi contactul cu persoane care prezintă semne de infecție.

 Amână pe cât posibil călătoriile, în interes de serviciu sau personal, în zonele cu risc.



 Folosește corect masca de protecție, pe intervale de timp scurte, atunci când prezinți simptome sau dacă intri în contact cu persoanele bolnave.

 Medicamentele antivirale sau antibioticele se iau doar cu recomandare medicală. Un stil de viață echilibrat (dietă, hidratare, somn) scade riscul îmbolnăvirilor.



 Apelează 112 dacă ai simptomele unei infecții respiratorii și ai călătorit în zone afectate de COVID-19 sau ai intrat în contact cu o persoană suspectată de infecție cu COVID-19.