



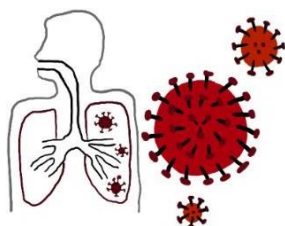
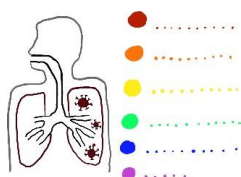
GHID DE PREVENIRE

Ușor de înțeles

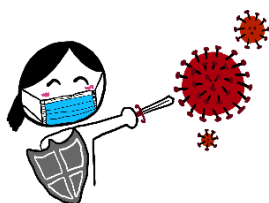


COVID-19 Ghid de Prevenire

CUPRINS



Capitolul 1 : Ce este COVID-19



Capitolul 2 : Ghid de prevenire



Capitolul 3 : Spălați-vă pe mâini

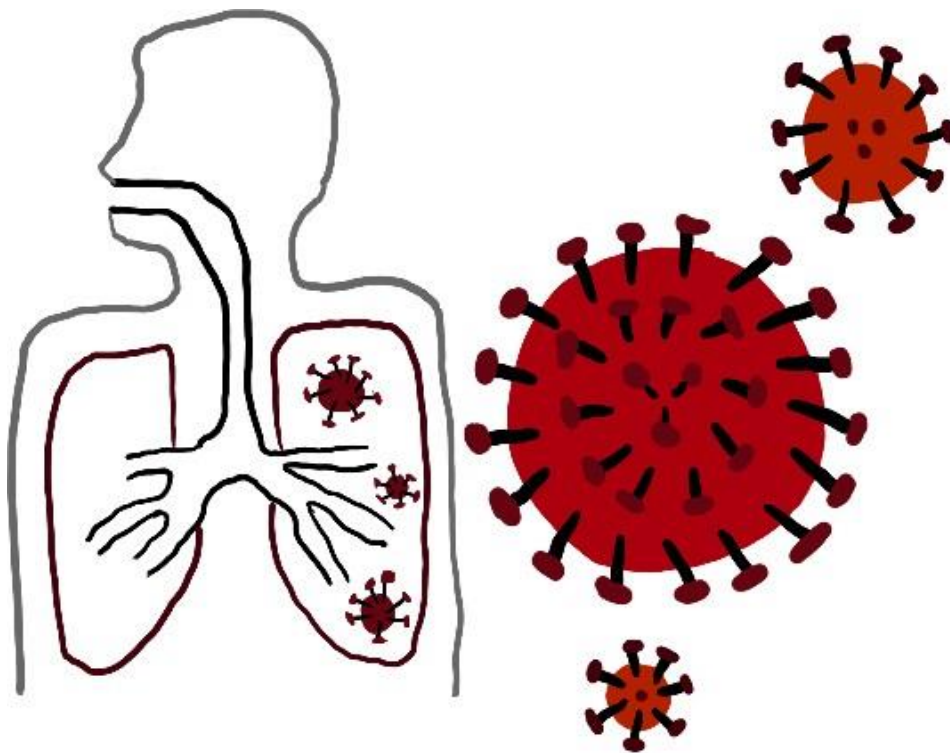
1. Când să ne spălăm
2. Cum să ne spălăm

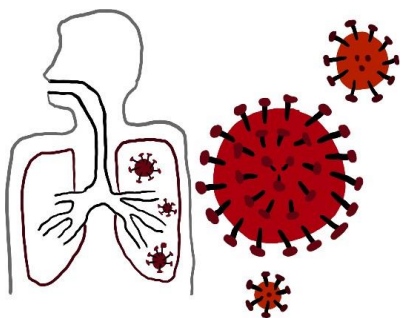


Capitolul 4 : Măștile

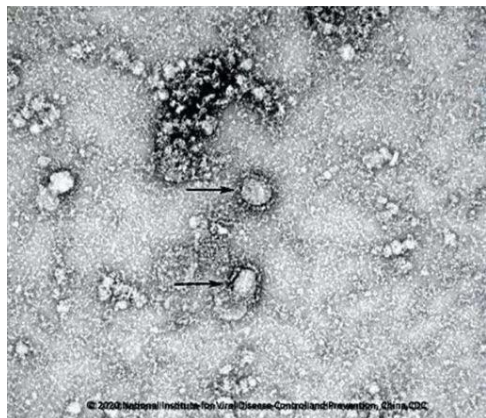
1. Când să le purtăm
2. Cum să le cumpăram
3. Compararea măștilor
4. Cum să le purtăm
5. Cum să le punem

I. Ce este COVID-19



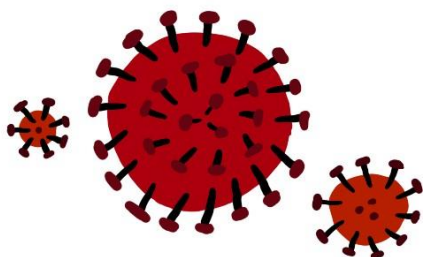


Ce este COVID-19



COVID-19 este o boală
cauzată de un virus

SARS-CoV-2

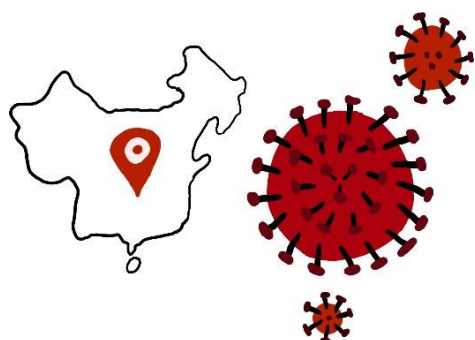


Numele Virusului:

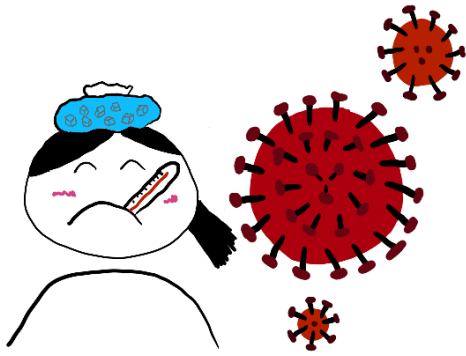
SARS-CoV-2



**A apărut prima dată
în Decembrie 2019**



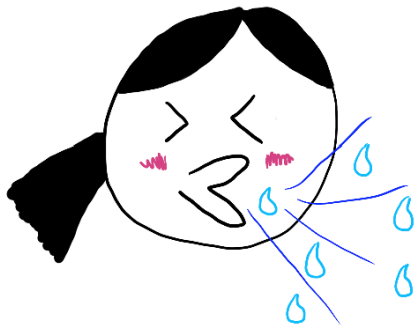
**A fost prima data identificat
în Wuhan, Provincia Hubei,
China**



Simptome



Temperatura corpului > 38°C



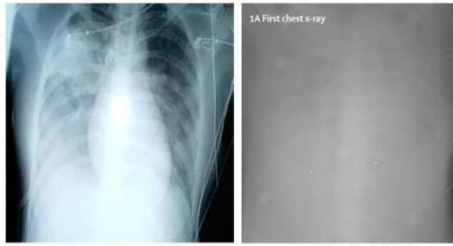
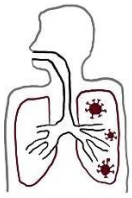
Tuse



Dificultăți de respirație



Diaree

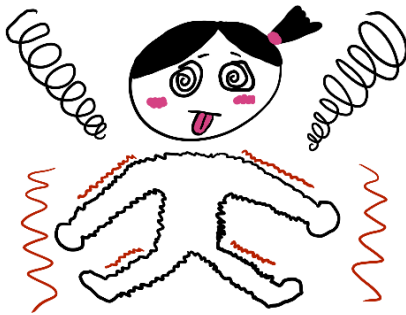


SARS重症

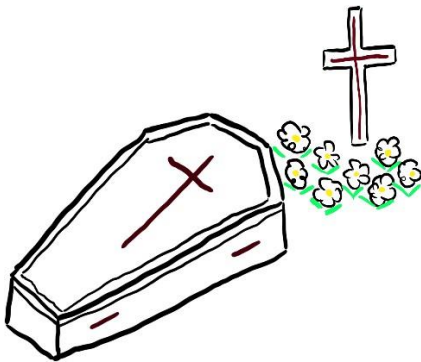
武漢肺炎重症患者

資料來源：Chen N, et al. Lancet 2020; published online Jan 29.

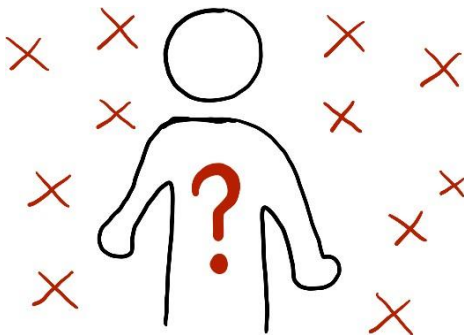
Pete pe plămâni la radiografie.



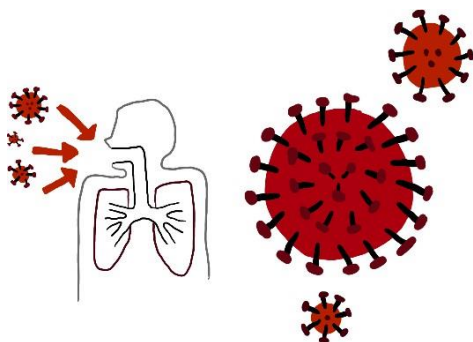
Lipsa forței în mușchi.



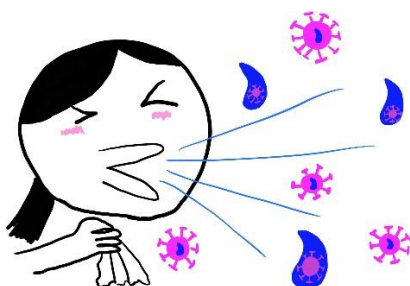
Poate cauza
moartea în cazurile
grave.



Unele persoane nu au
simptome.



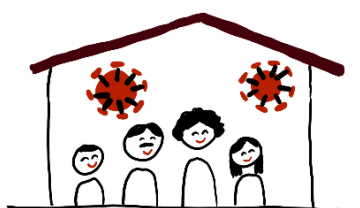
Cum se răspândește COVID-19



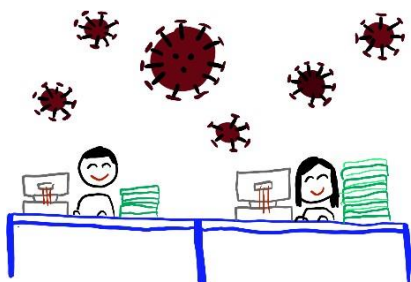
Pe calea aerului, prin picături de salivă.



Dacă stai apropiat de alte persoane.



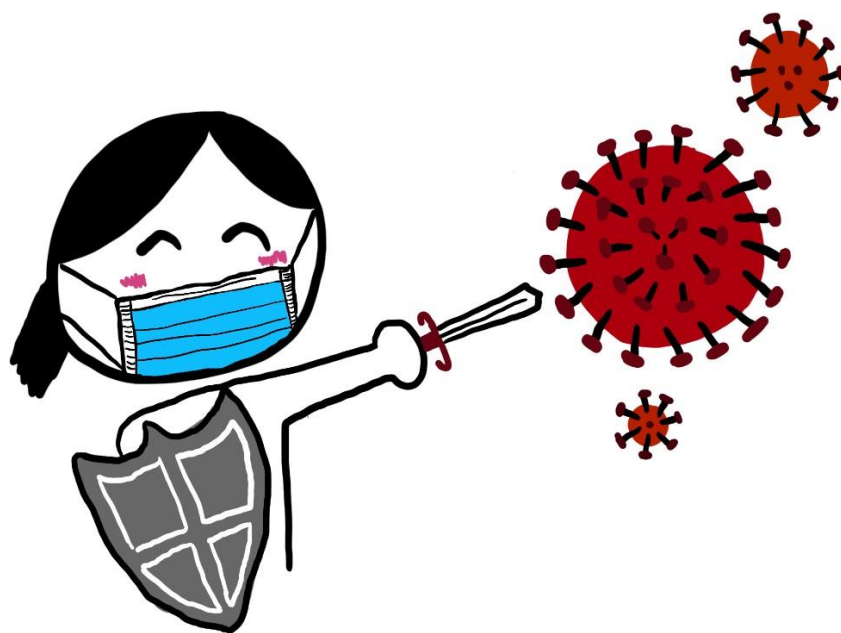
Dacă locuiești cu o persoană infectată.

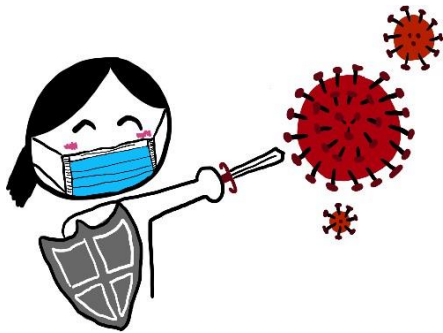


Dacă lucrezi cu o persoană infectată.

Capitolul 2

Ghid de Prevenire





Ghid de Prevenire



Spălați mâinile frecvent pentru cel puțin 20 de secunde de fiecare dată.



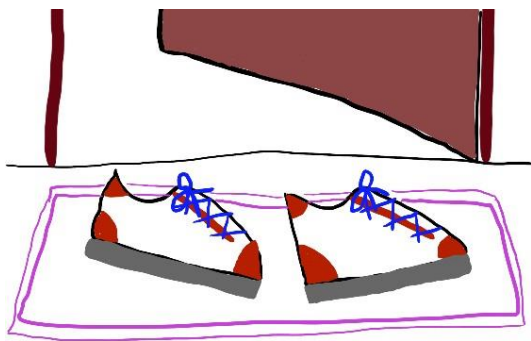
Purtați masca corect



Nu atingeți ochii sau nasul.



Acoperiți gura și nasul când tușiți sau strănutați cu șervețel de hârtie.



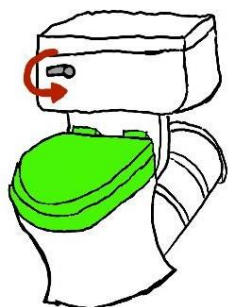
Dezinfectați tălpile pantofilor înainte de a intra în casă.



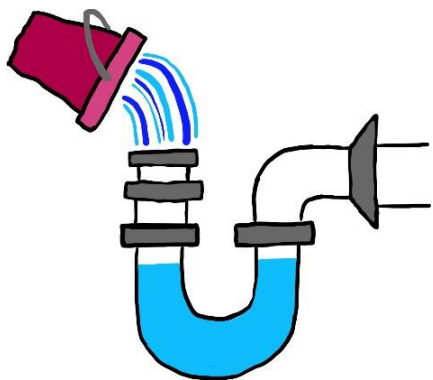
Schimbați hainele imediat ce ați ajuns acasă.



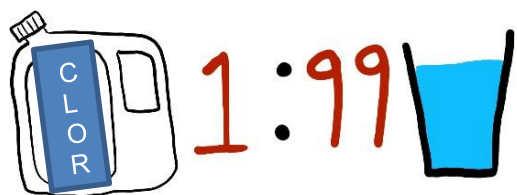
Dezinfectați orice obiect personal.



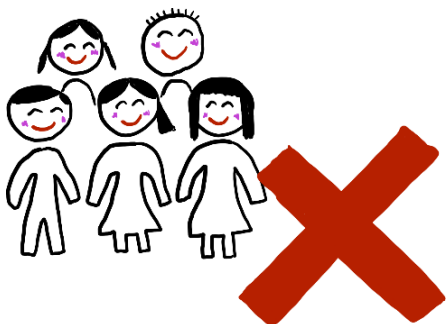
Acoperiți toaleta când trageți apa.



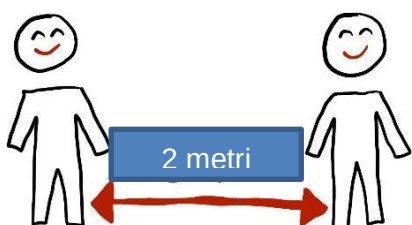
Turnați apă regulat în sistemele de conducte în formă de U.



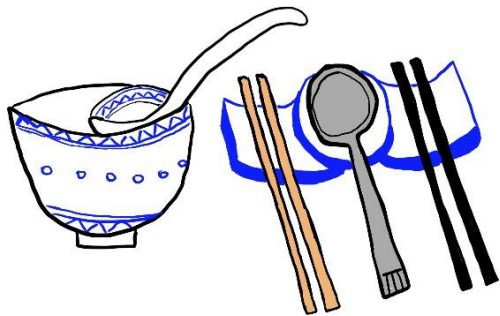
Folosiți soluție de apă și clor pentru a curăța casa și obiectele.



Nu mergeți în locuri aglomerate.



Păstrați distanța de 2 metri când vorbiți cu alte persoane.



**Nu împărțiți tacâmurile și
farfuriile cu altcineva.**



**Sunați medicul de familie
dacă vă simțiți rău**

Capitolul 3

Spălați-vă pe mâini



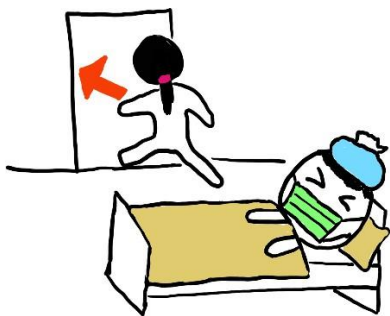
Când să ne spălăm



După ce am tușit
sau am strănutat.



Înainte să vizităm o persoană
bolnavă.

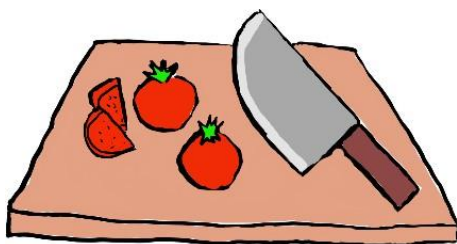


După ce am vizitat o
persoana bolnavă.

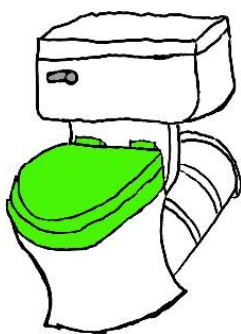
Când am ieșit din camera
persoanei bolnave.



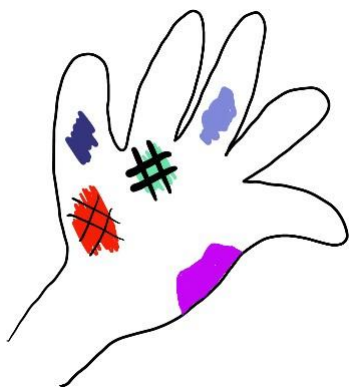
Înainte de masa.



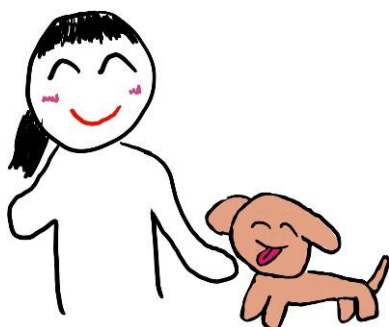
După ce am pregătit masa.



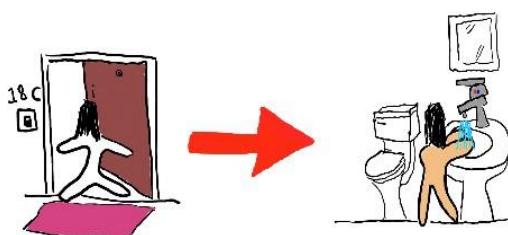
După ce am fost la toaletă.



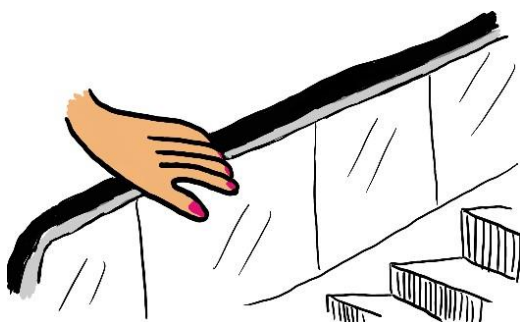
Când avem mâinile murdare.



După ce am atins orice animal.



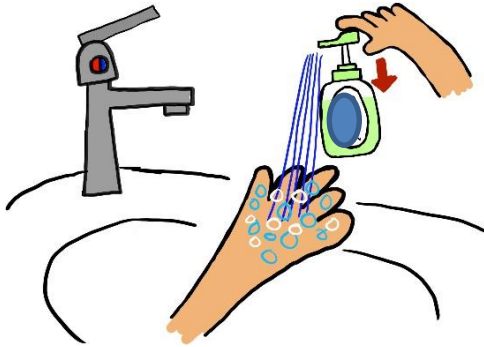
Imediat cum am ajuns
acasă.



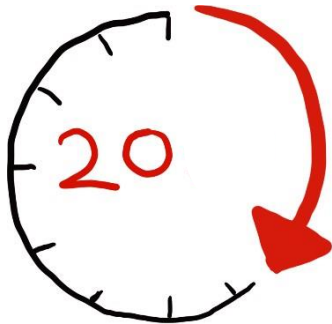
După ce am atins obiecte din
afara casei.



Cum să ne spălăm



Folosiți apă și săpun.



Spălați-vă cel puțin 20 de secunde.



Spălatul pe mâini în 7 pași:

1. Palme

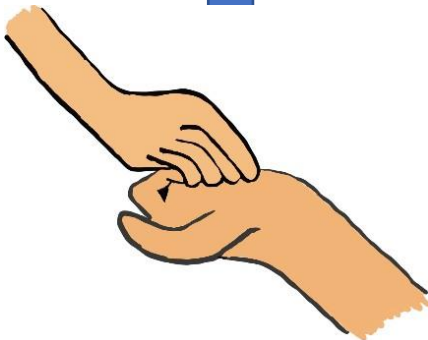




2. Spatele palmelor



3. Între degete



4. Pe spatele degetelor

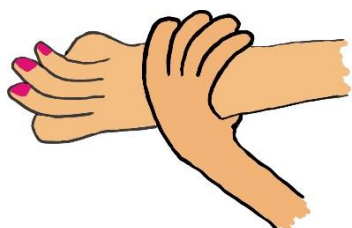


5. Degetele mari





6. Vârfurile degetelor



7. Încheieturi



Clătiți bine cu apă.



Uscați cu un prosop de hârtie.



Folosiți un prosop de hârtie să
închideți robinetul de apă.

Capitolul 4

Măștile Faciale

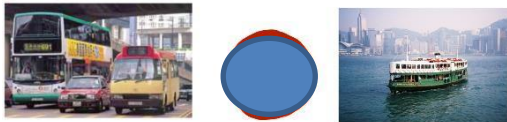




Când să le purtăm



Când plecăm de acasă

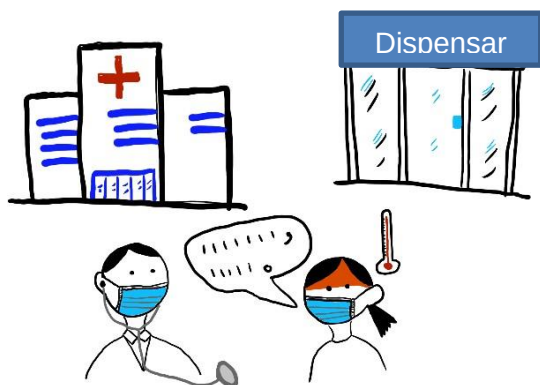


În transportul public





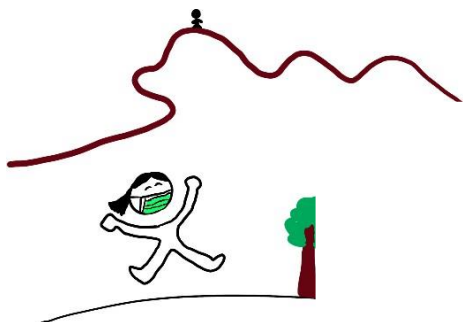
La birou



La spital/clinică



În supermarket-uri sau
piețe



În timpul plimbărilor scurte
care sunt permise



Cum le cumpărăm



La farmacii, supermarket-uri sau magazine online



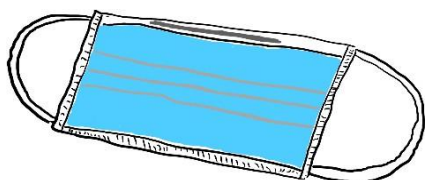
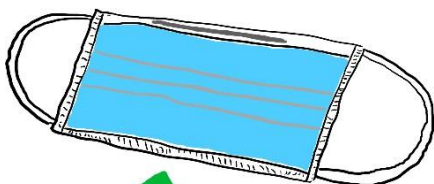
Verificați ce tip de mască vă cumpărați



Luați în considerare și prețul

Compararea măștilor

1. Să filtreze eficient viruși



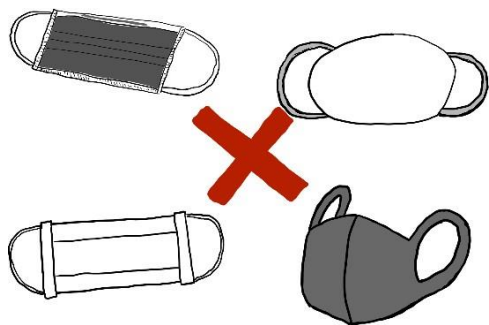
Măști chirurgicale

Filtrează bacteriile și virușii
împrăștiați în aer de picăturile
de salivă



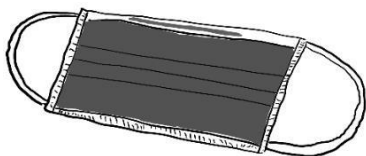
Mască 3M

Filtrează bacterii și viruși
răspândiți pe calea aerului



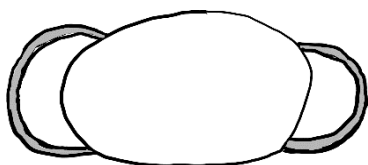
Compararea Măștilor

2. Nu pot filtra bacterii/virusi



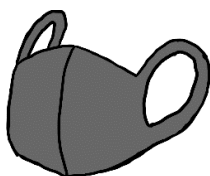
Mască de Carbon Activ

Absoarbe mirosurile și gaze organice



Mască de bumbac

Filtrează numai particule mari



Mască de burete

Filtrează polen, praf și particule suspendate



Măști de hârtie

Filtrează particule mari și picături

Cum să le purtăm



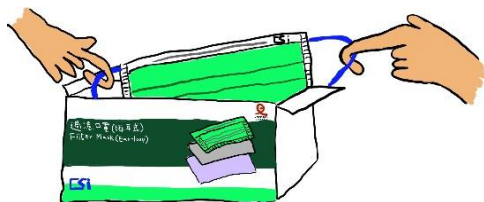
1. Înainte

Spălați mâinile cu săpun



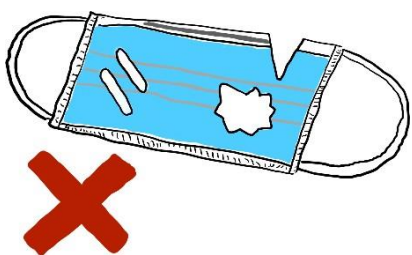
2. Scoateți masca

Folosiți mâini curate
Atingeți doar lobul urechii

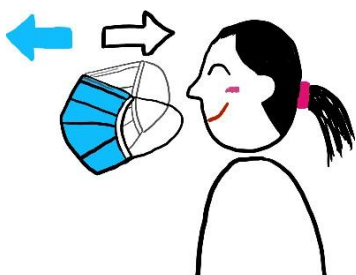


3. Verificați masca

Desfaceți masca și verificați
crăpăturile sau defectele



4. Fața colorată spre
exterior, marginea tare,
în partea de sus a feței





5. Puneți masca

Puneți bucele de urechi peste urechi



6. Trageți masca în jos să acoperiți bărbia. Ajustați bucele de urechi și asigurați-vă că masca se potrivește perfect.



7. Apăsați ușor pe marginea metalică pe baza nasului.



8. Folosiți degetele arătătoare marginea de la baza nasului



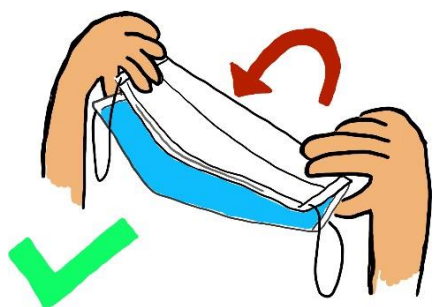
9. Verificați masca

Verificați în oglindă să vedeți dacă masca vi se potrivește bine.



10. După

Spălați mâinile cu săpun imediat.



Cum să le scoatem

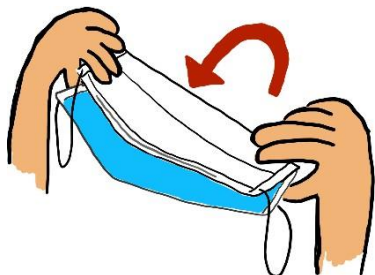
1. Înainte să le scoatem

Spălați mâinile cu săpun.



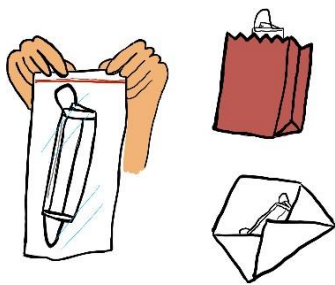
2. Scoateți masca

Scoateți masca ținând de buclele de urechi.



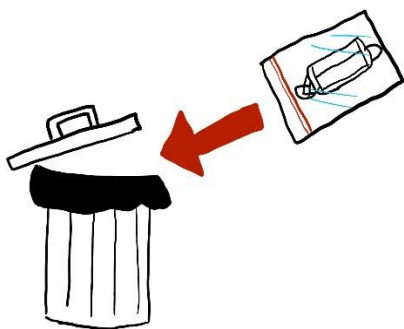
3. Împăturiți masca

Împăturiți masca din interior spre exterior. Evitați să atingeți exteriorul măștii.



4. Sigilați masca

Sigilați masca într-o pungă de plastic, pungă de hârtie sau folosiți un plic de hârtie.



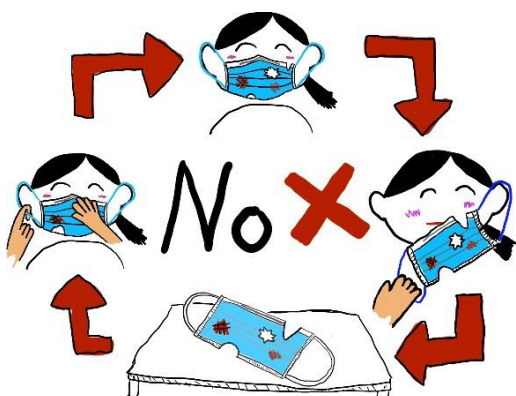
5. Aruncarea măștii

Aruncați masca într-un coș de gunoi cu capac.



6. După scoaterea măștii

Spălați mâinile cu săpun din nou.



9. ARUNCAȚI toate măștile folosite.

NU reutilizați.

