**CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE NOUL (Covid-19)**

**10 elemente comportamentale care trebuiesc urmate**:

* 1. Spălați-vă mâinile de multe ori;
	2. Evitați contactul cu persoane care sunt suspecte de infecții respiratorii acute;
	3. Nu vă atingeți ochii , nasul si gura cu mâinile;
	4. Acoperiți-vă gura și nasul daca stranutați sau tușiți;
	5. Nu luați medicamente antivirale si nici antibiotice decât în cazul în care va prescrie medicul;
	6. Curățați toate suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool;
	7. Utilizați masca de protecție doar în cazul in care suspectați că sunteți bolnav sau în cazul în care acordați asistență persoanelor bolnave;
	8. Produsele ”MADE in CHINA” sau pachetele primite din China nu sunt periculoase;
	9. Sunați la 112 dacă aveți febră, tușiți sau v-ați întors din China sau zonele in carantina din Europa de cel puțin 14 zile;
	10. Animalele de companie nu transmit coronavirus.

 **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 putin 20 de secunde. Daca nu exista apă și săpun, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%.

Spălarea mâinilor elimina virusul.

* + 1. **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.

* + 1. **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 eviați atingerea dacă nu v-ați spălat bine mâinile.

Mâinile intră in contact cu suprafețele contaminate de virus răspândidu-se in tot corpul .

* + 1. **Acoperiți-vă gura și nasul dacă strănutați sau tușiți**

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

* + 1. **Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care vă prescrie medicul**

Momentan, nu există cercetări științifice  care  evidentiază ca folosirea medicamentelor antivirale, pot  preveni infectarea cu noul coronavirus (Covid-19). Antibioticele funcționeaza doar  impotriva bacteriilor nu împotriva virusului.

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

* + 1. **Curățați toate suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool**

Dezinfectanții chimici ce pot ucide noul coronavirus (Covid-19), sunt dezinfectanți ce conțin, clor, înnălbitori, solvent, etanol de 75%, acid paracetic si cloroform. Medicul și farmacistul dumneavoastră vor ști ce să recomande.

* + 1. **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, strănut, sau în cazul in care acordați asistență unei persoane care este suspectă de a fi infectată cu noul coronavirus. (O calatorie recenta în zonele in carantina din China, Europa, cu simptome respiratorii).

***UTILIZAREA MĂȘTII DE PROTECȚIE – ajută și limitează  răspândirea virusului dar trebuie să fie folosită împreună cu celelalte măsuri de igienă printre care spălarea mâinilor pentru cel puțin 20 de secunde. Nu este necesar a se  folosi măști de protecție suprapuse una peste alta.***

* + 1. **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 trăieste mult timp pe suprafețe . Până în prezent nu există nici o dovadă că produsele/obiectele produse în China pot transmite noul coronavirus (Covid-19).

* + 1. **Sunați la 112 dacă aveți febră, tușiți sau v-ați întors din China, Italia, Spania, Franta sau zonele in carantina din Europa de cel puțin 14 zile**

Perioada de incubație a noului coronavirus, este cuprins intre 1 și 14 zile. Daca v-ați întors dintr-o călătorie din strainatate de mai puțin de 14 zile sau ați intrat în contact cu persoane care s-au întors din strainatate de mai puțin 14 zile și aveți febră, tușiți, prezentați dificultate respiratorie, dureri musculare și stări de oboseală, sunați la 112 pentru a primi informații necesare. Purtați mască de protecție dacă intrați în contact cu alte persoane, folosiți servețele de unică folosință și spală bine mâinile.

 **10.-Animalele de companie nu transmit coronavirus**