

Comportamente privind sănătatea în perioada pandemiei COVID19



Pentru o bună sănătate emoțională preveniți stresul!
Reduceți timpul alocat știrilor despre pandemie!
Faceți alte activități care vă plac!

Pentru o bună sănătate fizică, efectuați zilnic, **ÎN CASĂ**, cel puțin 30 minute de activitate fizică pentru adulți și cel puțin o oră pentru copii! Urcatul și coborâțul scârilor, dansul, exercițiile fizice, vă mențin sănătatea întregului organism!



Consumați zilnic **alimente proaspete**, variate, de sezon, din producția locală, pentru a vă asigura aportul de nutrienți de care are nevoie organismul dvs.!



Consumul de alcool frecvent sau excesiv **NU** vă protejează împotriva infecției COVID-19!
Acesta este periculos pentru sănătatea dvs. și cei din jur!



Fumatul **NU** vă protejează împotriva infecției COVID-19!
Fumatul vă crește riscul de a face o formă gravă a infecției COVID-19.

Recomandări privind igiena în perioada pandemiei COVID19



Respectați regulile generale de igienă când pregătiți alimentele pentru consum și asigurați igiena adecvată a echipamentelor, suprafețelor de lucru și ustensilelor de bucătărie.



Folosiți doar dvs. produsele personale de igienă, precum prosoape sau lenjerii, obiectele cu care mâncați.



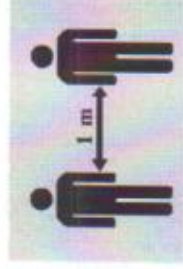
Nu folosiți în interiorul locuinței încălțăminte și îmbrăcămintea cu care ați circulat în afara casei.



La intrarea în locuință, spălați-vă pe mâini cu apă și săpun.



Aerisiți-vă frecvent încăperile în care lucrați și locuiți.



Mențineți distanța socială (minimum 1 m) față de persoanele din jur.



Măsuri de prevenire, în COMUNITATE, în contextul COVID-19

Pe baza dovezilor disponibile, virusul SARS-CoV-2 este transmis de la om la om prin contact direct și prin picături Fluage. Persoanele cu cel mai mare risc de infecție sunt cele care sunt în contact direct cu o persoană cu infecție COVID-19 sau care au grijă de persoane cu infecție COVID-19.

Măsurile de prevenire și limitare sunt esențiale atât în domeniul asistenței medicale, cât și în cel al comunității. Cele mai eficiente măsuri preventive pentru comunitate includ:

Efectuarea frecventă a igienei mâinilor, prin frecare cu o soluție hidro-alcoolică în cazul în care mâinile nu sunt vizibil murdare, sau cu apă și săpun în cazul în care mâinile sunt murdare;



Evitarea atingerii ochilor, nasului și gurii;



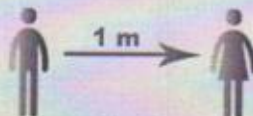
Practicarea igienei respiratorii, tușind sau strănutând în plica cotului sau într-o batistă, cu aruncarea imediată a acesteia în coșul de gunoi și apoi igienizarea mâinilor cu antiseptic pe bază de alcool sau apă și săpun;



Purtarea unei măști dacă aveți simptome respiratorii și efectuarea igienei mâinilor după îndepărtarea măștii;



Mentținerea distanței sociale (minim 1 m) de la persoanele cu simptome respiratorii.



La domiciliu

Pacienți cu simptomatologie respiratorie - orice activitate

- Menținerea distanței de cel puțin 1 metru față de restul persoanelor din casă
- Mască simplă atunci când se află în prezența altor persoane



Îngrijitor - intra în camera pacientului și oferă îngrijire directă

- Mască simplă.



Zone publice (școli, magazine, stații de transport în comun etc).

Persoane fără simptomatologie respiratorie - orice activitate

- Nu necesită echipament individual de protecție.

Sursa informațiilor: Ordinul Ministrului Sănătății nr. 555/2020



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ