

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUD. TULCEA

Stimați cetățeni ai județului Tulcea

Având în vedere evoluția rapidă a infecției respiratorii acute cu COVID-19 (noul CORONAVIRUS) Direcția de Sănătate Publică Județeană Tulcea vă recomandă și vă îndeamnă să respectați cu strictețe regulile de prevenție :

Protejați-vă!

- **Evitați zonele aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiune cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cumpărături, zone de trafic intens, zone de recreere.**
 - **Feriți copiii de acele locuri de joacă care presupun atingerea unor suprafețe/obiecte comune de către un număr mare de copii.**

- **Limitați la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrazilor sau al mâinilor, atingerea fețelor cu mâinile.**
 - **Se recomandă, inclusiv în privința persoanelor împreună cu care locuiți, să NU intrați în contact direct decât după igienizarea mâinilor atunci când reveniți la domiciliu.**

- **Evitați atingerea suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces.**
 - **În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafețe, protejați-vă folosind șervețele de unică folosință.**

- **Păstrați o distanță semnificativă, de 1,5 metri, față de celelalte persoane pe care le întâlniți. În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să NU stați față în față cu alte persoane și purtați masca.**
 - **Asigurați-vă, după folosirea transportului în comun, că v-ați igienizat mâinile înainte de a vă atinge fața, nasul sau gura.**

- **Optați pentru munca de acasă, în măsura în care aveți această posibilitate oferită de angajator.**

- **Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați. Folosiți masca de protecție în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, pentru a-i proteja pe ceilalți.**
 - **Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.**
 - **Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.**
 - **Masca de protecție/masca chirurgicală îi protejează pe cei din jurul dumneavoastră, în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, întrucât previne răspândirea virusului pe cale respiratorie.**

Protejați-vă apropiații, nu-i expuneți!

- Evitați, cu prioritate, expunerea persoanelor în vârstă (peste 65 de ani) și a celor cu imunitate scăzută/boli asociate către alte persoane cu simptome de gripă sau răceală, în zone aglomerate sau zone cu trafic intens de persoane.
- Potrivit statisticilor, persoanele cele mai vulnerabile în cazul infectării cu noul coronavirus sunt vârstnicii cu multiple afecțiuni asociate (ex: diabet zaharat, boli pulmonare cronice, boli cardiovasculare, cancer).
- Rămâneți acasă dacă aveți simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respirație) și sunați medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU mergeți din primul moment la unitățile de urgență.

**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUD. TULCEA MULȚUMEȘTE
TUTUROR PENTRU AJUTOR , SPRIJIN ȘI COLABORARE.**