



Dacă ai febră
și tușești



Spală-te frecvent pe mâini
cu apă și săpun sau cu dezinfectant
pe bază de alcool.

Pentru bolnavi



Stai acasă. Nu merge la serviciu
sau în spații publice. Odihnește-te,
bea suficiente lichide și consumă
alimente hrănitoare.



Stai într-o cameră separată de ceilalți
membri ai familiei. Dacă nu este posibil,
poartă mască medicală și stai la 1 m
distanță de ceilalți. Aerisește bine
camera și, dacă se poate, folosește
o toaletă separată.



Când tușești și strănuți, acoperă-ți gura
și nasul cu cotul flexat sau cu un șervețel
pe care să-l arunci imediat la gunoi.
Dacă ai dificultăți de respirație, sună
imediat la 112.