



Dacă ai febră
și tușești



Pentru bolnavi

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



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.

Pentru persoanele
care asigură îngrijiri

Asigură-te că bolnavul se odihnește, bea suficiente lichide și consumă alimente nutritive.



Poartă mască atunci când ești în aceeași cameră cu bolnavul. Nu atinge masca în timpul folosirii și arunc-o imediat după.

Spală-te des pe mâini cu apă și săpun sau curăță-le cu dezinfectant pe bază de alcool, mai ales:

- după contact cu bolnavul și cu obiectele acestuia;
- înainte, în timpul și după gătitul alimentelor;
- înainte de a mâca;
- după utilizarea toaletei.



Folosește vase, veselă și lenjerie de pat dedicată exclusiv bolnavului. Spală bine cu apă și detergent vasele, vesela, prosoapele și lenjerie de pat folosite de bolnav.



Spală și dezinfectează zilnic suprafețele și obiectele atinse frecvent de bolnav.



Sună imediat la 112 dacă starea bolnavului se agravează sau dacă acesta are probleme de respirație.