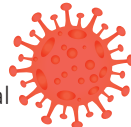


PERICOLUL ÎNCĂ NU A TRECUT! CONTINUĂ SĂ ACȚIONEZI RESPONSABIL PENTRU A-I PROTEJA PE CEI DRAGI ȘI PE TINE!

Păstrează în continuare distanța! Cazurile înregistrate de COVID-19 au fost în descreștere în ultimele trei luni și datorită ție. Evaluează-ți corect riscurile, respectă regulile și măsurile de precauție și veghează ca și alții să le respecte.



COVID-19, ÎN CIFRE



Statistica oficială a infectării cu noul Coronavirus, la nivel mondial

Martie-iunie 2020

- 10 milioane de persoane contaminate
- 500 mii decese confirmate

**pacienți care au fost testați pozitiv pentru COVID-19*

3 MĂSURI SIMPLE, CARE NE POT SALVA PE NOI SAU PE CEI DIN JUR

1. Să evităm locurile aglomerate;
2. Să purtăm masca în spațiile închise, acoperind și nasul și gura;
3. Să ne spălăm des mâinile;

**sursa-Dr Virgil Musta, medic Spitalul Victor Babeș, Timișoara*

SFATURI /RECOMANDĂRI PENTRU CĂLĂTORIILE ÎN AFARA ȚĂRII

Precauții generale

1. NU călători: - în zone roșii cu multe îmbolnăviri;
- în zone aglomerate;
- în zone cu sisteme sanitare precare;
2. Pregătește, la sfatul medicului, o trusă de prim ajutor care să conțină medicamente esențiale și soluții dezinfectante;
3. Alege destinații unde soluțiile de cazare, igiena și măsurile sanitare, îngrijirea medicală și calitatea apei sunt la standard înalte, pentru a minimiza riscurile de îmbolnăvire;
4. Consultă medicul după ce revii, în cazul în care prezinți simptome de îmbolnăvire;
5. Verifică dacă asigurarea medicală de care dispui este activă și acoperă eventuale probleme cauzate de îmbolnăvirea cu COVID-19.

SFATURI /RECOMANDĂRI PENTRU A MENȚINE ECHILIBRUL MENTAL ÎN PERIOADA DE IZOLARE

Campania #sănătateacasă

1. Ramâi activ din punct de vedere fizic. Evită sedentarismul;
2. Continuă să practici sport, de preferat în mod individual și în natură;
3. Mănâncă sănătos și alege cu atenție stilul de alimentație;
4. Abordează cu calm situațiile tensionate în care te poți regăsi;
5. Renunță la fumat;
6. Practică un hobby, învață o nouă limbă străină.

VĂ RUGĂM SĂ LUAȚI ÎN CONSIDERARE DOAR INFORMAȚIILE VERIFICATE PRIN SURSE OFICIALE!

CE ESTE NOUL CORONAVIRUS?

Noul coronavirus (SARS-CoV-2) este o infecție a căilor respiratorii care poate duce la complicații severe, în special în cazul persoanelor vulnerabile sau cu sisteme imunitare slăbite. Boala declanșată de infecția cu acest virus este COVID-19, iar simptomele asociate infecției pot fi: • Tuse uscată • Febră • Dificultate la respirație • Oboseală

Perioada de incubație a virusului (de la momentul infectării până la apariția primelor simptome) este între 2 și 14 zile de la contact.

Atenție: Virusul poate fi răspândit inclusiv de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai coronavirusului COVID-19.

TELVERDE 0800.800.358

Luni-Vineri, 8-20

Numărul TELVERDE nu este un număr de urgență, este o linie telefonică alocată strict pentru informare pe subiectul COVID-19 și este valabilă pentru apelurile naționale. De asemenea, românii aflați în străinătate pot solicita informații despre prevenirea și combaterea virusului la linia special dedicată lor, +4021.320.20.20.

PERICOLUL EXTINDERII RAPIDE A PANDEMIEI COVID-19 ESTE ÎNCĂ ACTUAL ȘI IMPUNE MĂSURI STRICTE DE PREVENȚIE ȘI O CONDUITĂ POTRIVITĂ

Am contribuit la limitarea și oprirea extinderii virusului și voi continua să acționez cu precauție!

5 obiceiuri sănătoase pentru siguranța mea și a celor din jur:

- Păstrez o igienă respiratorie corectă-acopăr gura și nasul cu un șervețel de unică folosință sau cu piul cotului atunci cand tușesc sau strănut;
- Păstrez o distanță de 2 m față de cei din jur, oriunde mă aflu;
- Port mască medicală în spațiile închise, și mă asigur că acoperă și nasul și gura, concomitent;
- Limitez contactul cu alte persoane atunci cand am simptome ale unei boli respiratorii;
- Respect indicațiile autorităților și continui să tratez cu responsabilitate măsurile de distanțare socială în vigoare.

REGULA DE AUR: IGIENA RIGUROASĂ A MÂINILOR

AUTORITĂȚILE AU INSTITUIT MĂSURI STRICTE PENTRU EVITAREA RĂSPÂNDIRII PANDEMIEI:

• Ce trebuie să fac în cazul în care revin acasă dintr-o zonă considerată cu risc de transmitere comunitară?

Autoizolarea -anunț de urgență Direcția de Sănătate Publică din județul în care mă aflu dacă revin dintr-o zonă cu transmitere comunitară. Indiferent dacă am sau nu simptome, respect izolarea, timp de 14 zile și NU intru în contact cu nicio persoană în acest interval. După ce trece perioada de izolare, părăsesc locul doar după obținerea avizului epidemiologic din partea Direcției de Sănătate Publică.

Date de contact:

DSP Timiș 0256 /494.680,

DSP Arad 0257.254.438

• Ce înseamnă carantina?

Un spațiu special creat, în cadrul spitalelor sau în alte locuri special amenajate, unde sunt supravegheați de către autoritățile locale și reprezentanții DSP cei care revin în țară din zonele identificate cu risc maxim de contaminare.

• Ce trebuie să fac în cazul în care am simptome de îmbolnăvire?

Anunț medicul de familie și Direcția de Sănătate Publică, informează angajatorul și rămân izolat la domiciliu până după ce primesc acordul de la DSP pentru a părăsi domiciliul.

• Ce măsuri iau înainte de a părăsi domiciliul?

Mă asigur că nu prezint simptome de îmbolnăvire și verific temperatura corpului!

Surse:

- Institutul Național de Sănătate Publică www.cnscbt.ro
- Ministerul Sănătății www.ms.ro
- Institutul de Sănătate Publică www.cnscbt.ro
- Ministerul Afacerilor Interne, Grupul de comunicare

strategică

- Centrul European de control al răspândirii bolilor <https://www.ecdc.europa.eu/en>
- Organizația Mondială a Sănătății <https://www.who.int/>

Material realizat pentru angajații Smithfield România.