



SPITALUL ECOMED VINTILA - VODA  
Com. Vintila-Voda , Str. Principala , Nr.1 , Jud Buzau  
Tel./Fax : 0238509045 ; e-mail:ecomedbz@yahoo.com  
Operator date cu caracter personal Nr.27337

**Protejandu-ne pe noi,ii protejam si pe cei din jurul nostru!**

## **Masuri de preventie a infectiei cu noul Coronavirus si de combatere a raspandirii virusului**

### **1.SPORIREA MASURILOR DE IGIENA PERSONALA**

- a)**Folositi** din abundenta **apa si sapunul!** Ne vom spala mai des,mai riguros si mai eficient(in reprize de minimum 20-40 de secunde)!
- b)In timpul zilei, **evitati** sa duceti mana la fata,la ochi,la gura,la nas!
- c)**Dezinfectati zilnic** obiecte ca telefonul mobil,tableta sau incarcatorul ,care sunt poate cele mai contaminate cu virusi si microbi!**Curatati** cu apa si detergent suprafetele utilizate frecvent(birouri,telefoane,manerele usilor,tastaturile)!
- d)**Spalati** mai des **hainele!**
- e)**Aerisiti** spatiile in care va desfasurati activitatea si cele de locuit!

### **2.LIMITAREA CONTACTELOR DE PROXIMITATE**

- a)**Evitati** aglomeratiile si frecventarea spatiilor inchise aglomerate(supermarketuri,mall-uri,piete agroalimentare inchise ,cluburi,concerte in spatii inchise,autobuze)!Evitati autobuzele((mai bine mergeti pe jos,imbracati adecvat.Autobuzul e aproape cel mai contaminat loc)!Evitati mersul cu trenul,avionul!
- b)**Mentineti o distanta** de cel putin 1,5 m fata de o persoana care manifesta simptome respiratorii ca tuse,stranut!
- c)**Evitati** contactul fizic interpersonal (de ex.strangerea mainii)!

### **3.IMPIEDICAREA RASPANDIRII VIRUSULUI**

- a)**Acoperiti-va** gura si nasul daca stranutati sau tusiti,de preferat cu servetel de unica folosinta(sau la nivelul regiunii interne a cotului,daca nu aveti servetel),dupa care igienizati-va mainile!
- b)Daca purtati **masca de protectie**, indepartarea ei se face din partea din spate,urmand apoi a se face o **igiena riguroasa** a mainilor!

### **4.INTARIREA IMUNITATII**

- a)Consumati multe **fructe si legume** care contin **Vitamina C!**
- b)Faceti **miscare in aer liber**,intr-o tinuta adecvata!
- c)Rezervati-va suficien timp pentru **somn si odihna!**

**Daca avem cel putin unul dintre semnele bolii-tuse,febra,probleme de respiratie-primul lucru pe care trebuie sa il facem este sa ne izolam la domiciliu si apoi sa contactam medicul de familie prin telefon,care ne va indruma in continuare.**