EDUCAȚIE SANITARĂ

🧼 SPALĂ-TE PE MÂINI CORECT

• Folosește apă și săpun cel puțin 20 de secunde.

• Spală-te după utilizarea toaletei, înainte de masă și după tuse/strănut.

• Usucă mâinile corespunzător.

😷 POARTĂ MASCA ATUNCI CÂND ESTE NECESAR

• Acoperă complet nasul și gura.

• Schimbă masca dacă devine umedă sau murdară.

• Respectă regulile instituțiilor și ale specialiștilor în sănătate.

🤧 TUSEȘTE ȘI STRĂNUTĂ CORECT

• Folosește un șervețel sau în plica cotului.

• Aruncă imediat șervețelul la coș.

• Spală-te pe mâini ulterior.

↔ PĂSTREAZĂ DISTANȚA ÎN SPAȚII AGLOMERATE

• Evită zonele foarte aglomerate.

• Păstrează o distanță de siguranță față de persoanele din jur.

🩺 AI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA TA

• Hidratează-te corespunzător.

• Dormi suficient.

• Fă mișcare regulat.

• Cere sfatul unui medic atunci când ai simptome.

Protejează-te pe tine și pe ceilalți!