



## CUM SĂ FII BINE PROTEJAT DE INFECȚIA CU NOUL CORONAVIRUS (COVID-19)



**Folosește apa și săpunul** pentru a te spăla temeinic pe mâini sau **dezinfectează-ți mâinile** cu o soluție pe bază de alcool, chiar dacă nu ți se pare că sunt murdare.

**Spală-te pe mâini:**

- înainte de fiecare masă sau gustare;
- când te întorci acasă;
- ori de câte ori atingi un obiect pe care l-au atins și alții (cum ar fi clanța ușii);
- după ce ai utilizat toaleta.

Virusul poate pătrunde în corp prin **ochi, nas sau gură**, așa că este important să **nu îți atingi fața** dacă mâinile nu sunt **bine spălate sau dezinfectate**.



**Poartă masca** pentru a te feri pe tine și pe ceilalți de infecție.

La nevoie, strănută sau tușește **într-un șervețel, aruncă-l imediat** la un coș cu capac și **spală-te bine pe mâini**.



Simți că **ai febră** sau e ceva în neregulă cu starea ta de sănătate? **Te doare gâtul, tușești sau respiri mai greu?** Anunță imediat un adult – părinte, cadru didactic sau cabinetul medical școlar.

Menține permanent o **distanță de cel puțin 1 metru** față de alte persoane. Respectă măsurile de distanțare luate de școală, ele sunt pentru siguranța ta!





## Sfaturi pentru elevi

# Cum să fii în siguranță la întoarcerea în școală

Asigură-te că nu ai temperatură și nu te simți rău înainte de a pleca de acasă. Spune-le părinților dacă este ceva în neregulă.



Păstrează asupra ta, în permanență, două măști de unică utilizare ambalate individual și un flacon de dezinfectant pentru mâini.

Spală-te pe mâini cât mai frecvent posibil sau folosește un dezinfectant pe bază de alcool: de fiecare dată când pleci/sosești de acasă, înainte de a pune masca și după ce o dai jos, la sosirea în școală, când folosești toaleta sau când atingi obiecte pe care le-au atins și alții.



Dacă folosești transportul în comun, poartă întotdeauna mască, stai la distanță de ceilalți călători, iar la coborâre curăță-ți mâinile cu dezinfectant.



Când ajungi la școală, păstrează distanța față de colegi/orice altă persoană. În clasă și în pauză, urmărește indicațiile și marcajele existente. Respectă măsurile de distanțare luate de școală, ele sunt pentru siguranța ta.

Dacă strănuți sau tușești, folosește un șervețel sau în pliul cotului. Spală-te pe mâini sau dezinfectează-le după aceea. Dacă ai folosit un șervețel, aruncă-l imediat într-un coș de gunoi cu capac. Procedează la fel și cu măștile folosite, după ce le dai jos.



Dacă îți este rău la școală, anunță profesorii, iar aceștia vor anunța părinții imediat.

Servește masa și bea apă/ceai acasă. Dacă trebuie să mănânci/bei la școală fă-o numai în locurile special amenajate pentru această activitate, la distanță de orice altă persoană, după îndepărtarea igienică a măștii și spălarea temeinică a mâinilor, numai din alimentele proprii. După servirea mesei aplică o nouă mască.



Evită total schimbul de orice fel de obiecte cu colegii. Dezinfectează-ți constant telefonul mobil, mai ales dacă l-ai folosit la școală sau în mijloacele de transport.



## SUCCES LA ȘCOALĂ!





# COVID-19 - Reguli de transmis elevilor și părinților

## ✓ Respectați următoarele reguli generale:

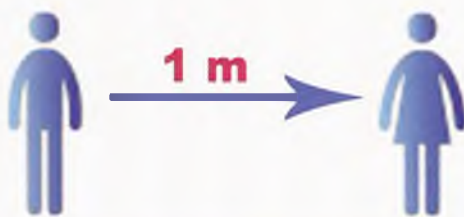
**Spălați-vă cât mai des pe mâini cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde! Este obligatoriu să vă spălați pe mâini: înainte să mâncați, înainte și după ce ați folosit toaleta, înainte să vă atingeți ochii, gura, nasul!**



**Evitați să atingeți suprafețele folosite în comun de mai multe persoane!**



**Încercați să păstrați cel puțin 1 metru distanță față de o persoană care tușește sau strănută!**



**Evitați pe cât posibil zonele aglomerate!**



**Nu duceți copilul la școală dacă prezintă oricare dintre următoarele simptome: febră, tuse, strănut, dificultate în respirație, dureri musculare.**



**Evitați pe cât posibil contactul cu persoane bolnave!**



**În cazul în care ați călătorit în ultimele 14 zile într-o zonă afectată de noul coronavirus (SARS CoV-2) sau ați intrat în contact cu o persoană confirmată cu COVID-19 și prezentați simptome (febră, tuse, dificultate la respirație, durere în gât), sunați la 112!**

TUSE



FEBRĂ



DIFICULTĂȚI  
LA RESPIRAȚIE



DURERE ÎN GÂT



**Informați-vă doar din surse oficiale publicate pe site-ul Ministerului Sănătății ([www.ms.ro](http://www.ms.ro)) sau al Institutului Național de Sănătate Publică ([www.insp.gov.ro](http://www.insp.gov.ro))!**

