

# COVID-19 - Reguli pentru persoanele aflate în carantină



Respectați următoarele reguli generale:

**Respectați programul de carantină și instrucțiunile indicate de personalul medical!**



**Spălați-vă pe mâini foarte des, cu apă și săpun, cel puțin 20 de secunde!**



**Evitați pe cât posibil contactul apropiat cu celelalte persoane aflate în carantină.**



**Încercați să vă mențineți calmul și să reacționați suportiv față de persoanele cu care veniți în contact!**



**Informați-vă utilizînd doar sursele oficiale - Ministerul Sănătății [www.ms.ro](http://www.ms.ro) și Intitutul Național de Sănătate Publică [www.insp.gov.ro](http://www.insp.gov.ro) -**



**Anunțați imediat personalul medical în cazul în care prezentați simptome (febră, tuse, dificultate la respirație, durere în gât)**



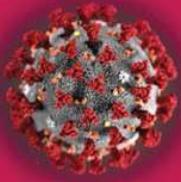
DIRECȚIA DE SANATATE  
PUBLICĂ NEAMȚ



MINISTERUL SANĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SANĂTATE PUBLICĂ



# COVID-19 - Măsuri pentru persoanele aflate în izolare la domiciliu

Dacă 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



**Aveți obligația de a nu părăsi domiciliul declarat**   
atât dvs. cât și persoanele care locuiesc la aceeași adresa  
pe o perioadă de **14 zile**

## Respectați următoarele reguli generale:

Evitați contactul apropiat cu celelalte persoane din locuință,  
izolați-vă într-o cameră  
separată pe cât posibil



Acoperiți-vă gura și nasul cu  
șervețel de unică folosință  
sau cu plica cotului  
când tușeți sau strănuțați!



Spălați-vă cât mai des pe  
mâini cu apă și săpun timp  
de cel puțin **20 de secunde!**



Curătați și dezinfecțați zilnic  
suprafețele pe care le  
atingeți frecvent!



Nu părăsiți domiciliul și  
Nu primiți vizitatori acasă  
în cele 14 zile



Informați-vă zilnic doar din  
sursele autorizate (ex: Ministerul  
Sănătății, Institutul Național  
de Sănătate Publică)



**Și**

**Dacă apare unul dintre aceste simptome:**

TUSE



FEBRĂ



DIFICULTĂȚI  
LA RESPIRAȚIE



DURERE ÎN GÂT



**Sunați la 112**





# COVID-19 - Reguli de transmis elevilor și părinților

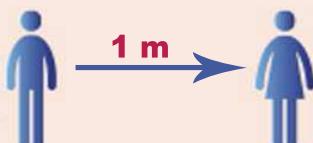


## Respectați următoarele reguli generale:

**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!**



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



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



**În cazul în care ați călătorit în ultimile 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))!**



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ NEAMȚ



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



# COVID-19 - Reguli pentru persoanele care folosesc transportul în comun

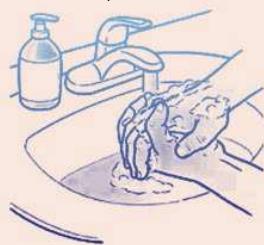


Respectați următoarele reguli generale:

**Evitați pe cât posibil utilizarea mijloacelor de transport în comun dacă prezentați semne ale unei infecții respiratorii (aveți febră, tușă, strănută)**!



**Spălați-vă pe mâini imediat ce ajungeți acasă/birou cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde!**



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



**Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile înainte să vă spălați pe mâini!**



**Acoperiți-vă gura și nasul cu șervețel de unică folosință sau cu plica cotului când tușăti sau strănută!**



**Purtați mască DOAR dacă prezentați semne ale unei infecții respiratorii**



**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))!**