

Anexa 5 Ghid pentru masuri de igiena individuala si purtarea măștii de protecție

Ghid pentru masuri de igiena individuala

- Spălați-vă des pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 20 secunde.
- Evitați să vă atingeți fața (ochii, nasul și gura) cu mâinile
- Mențineți distanța de cel puțin 2 metri între dumneavoastră și alte persoane care tușesc, strănută sau au febră
- Evitați salutul prin contact fizic (strângeri de mână, îmbrățișări, pupat etc)
- Tușiți sau strănutați folosind **pliul cotului (nu palma)** sau acoperiți-vă gura și nasul cu o batistă igienică, apoi aruncați batista imediat în coșul de gunoi și spălați-vă pe mâini
- Utilizați masca de protecție doar **în cazul în care prezentați simptome**. Persoanele sănătoase ar trebui să poarte masca doar în cazul în care acordă îngrijiri unor persoane cu suspiciune de infecție
- Nu luați medicamente antivirale sau antibiotice decât în cazul în care vă prescrie medicul
- Mențineți-vă sistemul imunitar puternic, având un stil de viață sănătos: somn suficient, o dietă sănătoasă și activitate fizică regulată.



Protejează-te și protejează-i pe ceilalți de îmbolnăvire

Spală-te pe mâini

- după ce strănuți și tușești
- când îngrijești bolnavi
- înainte, în timp ce și după ce gătești
- înainte de a mânca
- după folosirea toaletei
- când ai mâinile vizibil murdare
- după ce ai pus mâna pe animale sau pe deșeurile de origine animală

World Health Organization

Ghid de utilizare a măștii de protecție

- Înainte de a vă pune o mască, spălați-vă mâinile cu dezinfectant pe bază de alcool sau săpun și apă.
- Acoperiți-vă gura și nasul cu masca și asigurați-vă că nu există goluri între față și mască.
- Evitați să atingeți masca în timp ce o folosiți; dacă faceți acest lucru, spălați-vă mâinile cu dezinfectant pe bază de alcool sau săpun și apă.
- Înlocuiți masca cu una nouă imediat ce este umeză și nu reutilizați măști de unică folosință.
- Pentru a scoate masca: scoateți-o din spate (nu atingeți partea din față a măștii); aruncați-o imediat într-un coș de gunoi închis; spălați-vă mâinile cu dezinfectant pe bază de alcool sau săpun și apă.



CUM SĂ PUNEM, SĂ PURTĂM, SĂ DĂM JOS ȘI SĂ ARUNCĂM O MASCĂ MEDICALĂ

1. Pordați mască doar dacă îngrijiți o persoană posibil infectată cu COVID-19.
2. Pordați mască dacă tușiți sau strănutăți.
3. Măștile sunt eficiente doar când sunt folosite în combinație cu curățarea frecventă a mâinilor cu soluție pe bază de alcool sau cu apă și săpun.
4. Dacă trebuie să purtați mască, este necesar să știți cum să o folosiți și cum să o aruncați în mod adecvat.



Înainte a pune masca,
curățați mâinile cu
soluție pe bază de
alcool sau cu
apă și săpun.

Acoperiți gura și nasul
cu masca și asigurați-vă
că nu sunt spații
goale între față
și mască.



Nu atingeți masca în timpul
purtării. Dacă puneți mâna
pe ea, curățați-vă mâinile
cu soluție pe bază
de alcool sau cu
apă și săpun.



Înlocuiți masca cu una
nouă imediat ce se
umezește. Nu refolosiți
măștile de unică
folosință.



Scoateți masca astfel: apucați-o pe benzile elastice
(nu atingeți partea din față a măștii); aruncați-o
imediat la un coș cu capac, apoi curățați-vă mâinile cu
soluție pe bază de alcool sau cu apă și săpun.



World Health
Organization