

Ce trebuie să facem?

Guvernul ne-a cerut tuturor să:

- **stăm acasă**
- ieșim afară doar pentru hrana esențială și din motive de sănătate sau de lucru
- stăm la 2 metri (6 feet) distanță de celelalte persoane
- ne spălăm pe mâini în mod regulat
- ne spălăm pe mâini imediat ce ajungem acasă

Simptomele de COVID-19 (Coronavirus):

- temperatură sau febră mare
- tuse persistentă
- respirație greoaie

Cum mă pot menține sănătos?

Spălați-vă pe mâini.

- Folosiți mult săpun și apă.
- Spălați-vă pe mâini riguros cel puțin 20 de secunde.
- Spălați-vă după ce folosiți toaleta sau după ce ieșiți în public. Dacă apa și săpunul nu sunt disponibile, folosiți gel sanitar de mâini însă rețineți că tot apa și săpunul sunt mai bune.

Dacă sunt bolnav(ă), ce ar trebui să fac?

Sunați la medicul de familie (GP). NU mergeți la spital și nu vă duceți la cabinetul medicului de familie. Acesta vă va sfătui care sunt cei mai buni pași de urmat. Faceți ce vă spune medicul și stați acasă.

Ce altceva mai pot face?

Păstrați legătura cu prietenii și familia virtual, folosind chat-urile skype, aplicații media etc. Consumați alimente sănătoase și beți multă apă. Vorbiți cu cineva de la o linie telefonică dedicată din cadrul unei agenții de caritate dacă aveți nevoie de sprijin suplimentar, ca de exemplu, agențiile de caritate pentru sănătatea mintală.