



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



unicef  
pentru fiecare copil

### Spală-te des pe mâini!

Folosește **temeinic** apa și **săpunul** 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 sau **ori de câte ori atingi un obiect pe care l-au atins și alții** (cum ar fi clanța ușii). Săpunul și soluțiile dezinfectante ucid **virușii care ne pot îmbolnăvi și care sunt invizibili**.



### Protejează-i pe cei din jur! Acoperă-ți gura și nasul atunci când strănuți sau tușești!

Strănută sau tușește în **pliul cotului sau într-un șervețel** pe care **aruncă-l imediat** la un coș cu capac și **spală-te bine pe mâini**.



### Nu îți atinge fața cu mâinile nespălate sau nedezinfectate!

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.



### Stai la distanță de cei care au simptome de răceală!

Menține o **distanță de cel puțin 1 metru** față de persoanele care strănută, tușesc, sau cărora le curge nasul. Atunci când cineva tușește sau strănută, **picăturile de salivă, care conțin virusul**, îi pot atinge pe cei din jur și le pot **transmite boala**.



### Dacă nu te simți bine, anunță-i din timp pe cei care te pot ajuta!

Simți că ai **febră sau e ceva în neregulă** cu starea ta de sănătate? Te doare gâtul, **tușești sau respiri mai greu**? Anunță-i **imediat** pe cei care te pot ajuta: **profesori, părinți sau personalul medical** școlar.

