

# PROTEJAȚI-VĂ DE CORONAVIRUS

## Simptome obișnuite de coronavirus (COVID-19)

**O tuse nou apărută și continuă, febră, pierderea sau schimbarea simțului gustului și al mirosului.**

Dacă dumneavoastră sau cineva cu care locuiți are vreunul din simptomele obișnuite ale COVID-19 sau dacă ați fost identificat/ă ca și contact de Sistemul National de Sănătate pentru Testare și Urmărire (NHS Test and Trace), atunci trebuie să rămâneți în locuința dumneavoastră și să vă auto-izolați. Vă rugăm să vizitați [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) pentru mai multe informații în legătură cu COVID-19 și/sau să solicitați un test.

Dacă simțiți că nu faceți față simptomelor în locuința dvs., starea dvs. se înrăutățește sau simptomele nu se reduc după 7 zile, accesați NHS 111 pe pagina pe internet - [www.111.nhs.uk/covid-19/](http://www.111.nhs.uk/covid-19/) sau sunați la 111. Pentru urgențe medicale sunați la 999.

## Cum să opriți împrăștierea virusului (COVID-19)

- **Părăsiți locuința dvs. doar pentru următoarele motive:**
  - Pentru mersul la **serviciu** (dacă nu se poate să lucrați de acasă)
  - Pentru mersul la magazine care au dreptul să fie deschise. De exemplu: pentru **mâncare** sau **medicamente**.
  - Pentru **exercițiul fizic** sau să **petreceți timp afară**
  - Orice nevoie **medicală**, pentru evitarea de a se răni sau a **se îmbolnăvi**, pentru scăparea riscului de **vătămare**, sau să oferiți **îngrijire** sau **ajutor** unei **persoane vulnerabile**.
- Spălați-vă regulat pe mâini cu apă și săpun
- Folosiți un servetel sau mânăca atunci când tușiți sau strănutăți
- Stați mereu la o distanță de **2 metri (6ft)** de persoanele cu care nu locuiți
- **Servețele folosite** trebuie puse la **gunoi imediat și spălați-vă pe mâini apoi**
- **Folosiți un dezinfectant de mâini pe bază de alcool** (cu conținut de 60% sau mai mult de alcool) dacă nu aveți apă și săpun la îndemână.
- **Nu va atingeți ochii, nasul sau gura** dacă mâinile nu vă sunt curate
- **Curățați frecvent și dezinfectați obiectele și suprafețele** care sunt atinse regulat.
- Pentru a sta la curent cu știrile locale, vizitați pagina de internet - <https://www.herefordshire.gov.uk/coronavirus>

SD COVID-19 POSTER ROMANIAN JUNE 16/6/20