

NHS CORONAVIRUS INFORMATION IN ROMANIAN

Cum sa evitati prinderea si raspandirea coronavirusului (distantarea sociala)
Fiecare ar trebui sa faca tot ce poate pentru a opri raspandirea coronavirusului
Este deosebit de important pentru persoanele care:

- Au 70 de ani sau peste
- Au o conditie pe termen lung
- Este insarcinata
- Au un sistem imunitar slabit

Da

Spalati-va des pe maini cu apa si sapun, faceti asta pentru cel putin 20 de secunde

Spala-te mereu pe maini cand ajungi acasa sau la servicii

Folositi dezinfectant de mana daca nu aveti acces la apa si sapun

Acoperiti-va gura si nasul cu un servetel sau maneca de la bluza (nu cu mainile goale) cand tusiti sau stranutati

Puneti imediat servetelele folosite intru-un cos de gunoi si spalati-va pe maini dupa

Evitati contactul strans cu persoanele care prezinta simptome de coronavirus

Calatoriti doar in transportul public daca aveti nevoie

Lucrati de acasa daca puteti

Evitati activitatile sociale, cum ar fi mersul in pub-uri, restaurante, teatre sau cinematografe

Evitati evenimentele cu grupuri mari de oameni

Foloseste telefonul, serviciile online sau aplicatiile pentru a contacta doctorul sau alte servicii
NHS

NU

Nu atingeti ochii, nasul sau gura daca mainile nu sunt curate

Sa nu aveti vizitatori acasa, inclusiv prieteni sau familie .

Daca este cineva care nu se descurca in a gestiona simptomele si nu se descurca cu limba engleza, puteti suna la 111 si vor avea un traducator pentru a va fi mai usor ceea ce este un mare ajutor. Atunci cand sunati adresati-va consilierului de sanatate in ce limba doriti sa vorbiti pentru a aranja un traducator pentru dumneavoastra.

Aceasta este pentru toata lumea care nu se descurca si nu este sigura de simptomele coronavirus

