



CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI
ASISTENȚĂ EDUCACIONALĂ TULCEA
STRADA GLORIEI, NR.6, ETAJE
TEL/FAX: 0240-511320, 511300;
E-MAIL: cjrtae.tulcea@yahoo.com

Nr. 1661 / 05.05.2020

AVIZAT,

DIRECTOR,

Prof. Carmen RUSUPLATON



RECOMANDĂRI

privind conduita socială responsabilă în prevenirea răspândirii coronavirus (COVID-19)

PROTEJAȚI-VĂ, EVITAȚI CONTACTUL DIRECT!

Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați.

Recomandări!

- Folosiți masca de protecție pentru a vă proteja și/sau a-i proteja pe ceilalți. Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.
- Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.
- Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.
- Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate.
- Dacă strănutăți sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, dacă-l aveți la îndemână, și pe care aveți grijă să-l aruncați imediat la coșul de gunoi, iar dacă nu, strănutăți sau tușiți în pliul cotului.
- Dezinfectați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact, atât acasă cât și la locul de muncă.
- Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități.
- Luați medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.
- NU beți lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.
- Evitați zonele aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiune cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.
- Feriți-vă să atingeți suprafețe/obiecte comune unui număr mare de persoane. Atingerea acestor suprafețe/obiecte se va face folosind mănuși de protecție specifice care, după folosire, vor fi aruncate la coșul de gunoi.
- Limitați la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrazilor sau al mâinilor, atingerea fețelor cu mâinile. Inclusiv în privința persoanelor împreună cu care locuiți, NU intrați în contact direct decât după igienizarea mâinilor atunci când reveniți la domiciliu.
- Evitați atingerea suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces. În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafețe, protejați-vă folosind șervețele de unică folosință.
- Păstrați o distanță semnificativă, de minim 2 metri față de celelalte persoane pe care le întâlniți. În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să NU stați față în față

cu alte persoane. Asigurați-vă, după folosirea transportului în comun, că v-ați igienizat mâinile înainte de a vă atinge fața, nasul sau gura.

- Folosiți, pe cât posibil, rute sau modalități alternative de transport pentru a evita zonele aglomerate de trafic de persoane. În cazul în care programul vă permite, folosiți intervalele orare cu nivel scăzut de trafic de persoane. În zonele urbane, pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare.
- Limitați folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line.
- NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.
- Țineți cont de faptul că nu în toate cazurile infectarea cu noul coronavirus(COVID-19) este vizibilă prin simptome specifice (tuse, febră, dificultăți în respirație).
- Informați-vă despre noul coronavirus numai din surse oficiale!

Recomandare!

Manifestați o atitudine preventivă față de orice caz, întrucât răspândirea virusului este posibilă și din partea persoanelor care nu manifestă simptome specifice.

Recomandare!

Rămâneți acasă dacă aveți simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respirație) și sunați medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU mergeți din primul moment la unitățile de urgență.

Recomandare!

Este de preferat să rămâneți la domiciliu, iar transferul către spital să se realizeze în mod organizat, respectând toate măsurile de izolare.

OBLIGATIVITATE!

Dacă vă aflați în autoizolare la domiciliu respectați cu strictețe recomandările autorităților:

- NU părăsiți sub nici o formă domiciliul pe perioada celor 14 zile
- NU primiți vizitatori
- NU intrați în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează alimente sau produse.

În cazul în care încălcați regimul autoizolării la domiciliu riscați amendă, precum și dosar penal în cazul în care contribuiți la răspândirea virusului.

MEDIATOR ȘCOLAR,

FILIP MIRELA

