

CUM SĂ VĂ PROTEJAȚI ÎN ACEASTĂ IARNĂ

Cum să vă protejați pe dvs., prietenii și familia



Faceți vaccinurile pentru Covid-19 și antigripal

Vaccinarea la Covid-19 este cel mai bun mod de a reduce riscul de a ajunge grav bolnav și spitalizat. Faceți prima doză, a doua doză sau doza booster!
Vaccinul antigripal asigură cea mai bună protecție la contractarea și răspândirea gripei. Dacă sunteți o persoană eligibilă, faceți vaccinul antigripal cât mai curând posibil.



Purtați o mască

Virusurile Covid-19 și de gripă sunt transmise prin aer. Protejați-vă și ajutați la prevenirea transmiterii Covid-19 sau a gripei la alte persoane prin purtarea unei măști în orice spațiu public aglomerat sau aflat la interior. Nu uitați că în continuare puteți contracta și transmite Covid-19 atunci când NU aveți niciun simptom și ați fost vaccinat(ă).



Testarea regulată

Deoarece multe persoane au Covid-19 fără a avea niciun simptom, faceți regulat Teste cu flux lateral pentru a afla dacă sunteți OK și nu transmiteți accidental Covid-19 la alte persoane.



Izolați-vă și testați-vă când apar simptomele

Regulă generală - dacă nu vă simțiți bine, stați acasă până când vă simțiți mai bine. Poate fi dificil să se facă diferența între răceală, gripă și simptomele de Covid-19, așa că vă rugăm să faceți un test PCR de Covid-19 pentru a afla. Dacă rezultatul testului este pozitiv, respectați recomandările privind izolarea.



Ventilarea

Atunci când vă aflați la interior împreună cu alte persoane din diferite gospodării, deschideți ferestrele și/sau ușile pentru a ventila bine încăperea. În acest fel, aerul proaspăt poate circula pentru a reduce numărul eventualelor particule cu viruși care ar putea fi inspirate.



Măinile și spațiul

Măsurile simple, cum ar fi păstrarea distanței față de persoanele care nu fac parte din gospodăria dvs. și spălarea mâinilor cu regularitate vă ajută să reduceți șansele de a inspira sau atinge orice particule cu viruși de Covid-19 sau gripă.