

# Recomandări privind prevenirea infecției cu coronavirus (COVID-19)

(Actualizate 16 martie 2020)

Ne aflăm acum în STADIUL DE ÎNTÂRZIERE al răspunsului nostru la COVID-19. Aceasta aduce schimbări în modul în care ne identificăm și gestionăm propriile noastre probleme de sănătate:

Vi se recomandă acum să stați acasă (să vă autoizolați) dacă cineva din gospodăria dumneavoastră are:

- tuse nouă, continuă
- SAU**
- temperatură ridicată (37,8 grade sau peste)

Conform recomandărilor actuale, membrii gospodăriei vor trebui să stea acasă (să se autoizoleze) timp de 14 zile de la apariția simptomelor.

Chiar dacă nicio persoană din gospodăria dumneavoastră nu prezintă simptome, se recomandă:

- să evitați contactele sociale neesențiale și călătoriile care nu sunt absolut necesare
- să lucrați de acasă
- să evitați adunările sociale, de ex. baruri, cluburi, teatre, meciuri de fotbal etc.
- să folosiți Serviciul Medical Național numai atunci când este absolut esențial.
- Pentru recomandări adiționale vizitați [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk)

## Contribuiți la prevenirea răspândirii virusului

- Spălați-vă pe mâini cu regularitate, pe tot parcursul zilei, cu apă caldă și săpun, timp de cel puțin 20 de secunde
- Păstrați, dacă este posibil, o distanță de cel puțin 2 m față de alte persoane
- Dezinfectați cu regularitate suprafețele dure

## Dacă prezentați simptome, este important:

- Ca toate persoanele din gospodărie să stea acasă și să evite contactul apropiat cu alte persoane
- Să nu mergeți la dispensar, farmacie sau spital
- Să folosiți serviciul online NHS 111 privind coronavirusul pentru a afla informații suplimentare:  
<https://111.nhs.uk/covid-19>