

Dacă ai febră și tușești



Pentru bolnavi

Spală-te frecvent pe mâini cu apă și săpun sau cu dezinfectant pe bază de alcool.



Stai acasă. Nu merge la serviciu sau în spații publice. Odihnește-te, bea suficiente lichide și consumă alimente hrănitoare.



Stai într-o cameră separată de ceilalți membri ai familiei. Dacă nu este posibil, poartă mască medicală și stai la 1 m distanță de ceilalți. Aerisește bine camera și, dacă se poate, folosește o toaletă separată.



Când tușești și strănuți, acoperă-ți gura și nasul cu cotul flexat sau cu un șervețel pe care să-l arunci imediat la gunoi. Dacă ai dificultăți de respirație, sună imediat la 112.