



CRUCEA ROȘIE ROMÂNĂ

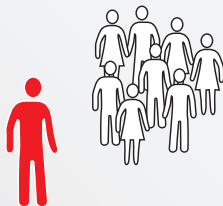
# PROTEJAȚI-VĂ DE VIRUSUL AH1N1



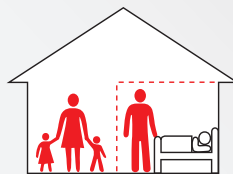
**SPĂLAȚI-VĂ PE MĂINI.**



**ACOPERIȚI-VĂ GURA.**



**EVITAȚI AGLOMERAȚIA.**



**IZOLAȚI MEMBRII  
BOLNAVI AI FAMILIEI.**



**ARUNCAȚI LA GUNOI  
BATISTELE FOLOSITE.**



## Spălați-vă pe mâini

- Cu apă curată și săpun.
- Este foarte important să vă spălați pe mâini mai ales înainte și după ce intrați în contact cu persoanele bolnave.



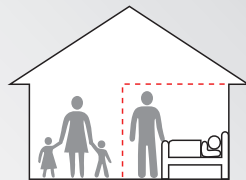
## Acoperiți-vă gura și nasul când tușiți sau strănuțați

- Folosiți o batistă, mască sau șervețel de hârtie.
- Dacă nu aveți nimic la îndemână acoperiți cu mânăca.



## Stați la distanță și evitați pe cât posibil aglomerația

- Păstrați o distanță de 1,5 metri față de persoanele cu care vorbiți.
- Evitați salutul prin strângere de mână sau sărut.



## Acordați îngrijire și izolați membrii familiei care sunt bolnavi

- Membrii familiei care sunt bolnavi ar trebui ținuți într-o cameră separată sau într-un spațiu mai izolat din casă; este recomandat ca o singură persoană să acorde îngrijire bolnavilor, pentru a preveni contaminarea tuturor membrilor din familie.
- Persoana care îngrijește bolnavii trebuie să poarte mască atunci când trebuie să se apropie de bolnav, să aerisească încăperea și casa. Toți ceilalți membri din familie trebuie să-și verifice zilnic starea de sănătate.
- Copiii mici, femeile însărcinate și persoanele cu alte afecțiuni prezintă risc mai mare de îmbolnăvire. Aceștia trebuie să consulte medicul de la primele semne de gripă.

## Eliminarea deșeurilor

- Aruncați măștile sau alte materiale folosite într-un sac de plastic pe care apoi îl sigilați.

