



RECOMANDĂRI

Privind prevenirea contaminării cu virusul SARS-CoV-2

- 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.
- 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.
- 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, 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, fie cu bicicleta/trotineta electrică, fie mersul pe jos..
- Limitați folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line.
- Transmiterea virușilor se realizează într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.
- Respectați cu strictețe regulile de igienă personală, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați.
- Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.
- imediat după intrarea în instituția de învățământ superior și înainte de a intra în sala în care se desfășoară activități didactice;
- înainte și după masă;
- înainte și după utilizarea toaletei;
- după tuse sau strănut;



**SERVICIUL INTERN DE PREVENIRE
SI PROTECTIE**

Str. Croitorilor nr 13, Cluj-Napoca,
RO 400079
tel.0264 598731
fax.0264 590592

- ori de câte ori este necesar.
- Evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile neigienizate.
- Acoperiți-vă gura și nasul cu o batistă de unică folosință sau folosiți cotul îndoit în cazul în care se întâmplă să strănuțați sau să tușiți. După aceea, aruncați batista utilizată. Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.
- Curățați obiectele/suprafețele utilizate sau atinse frecvent, folosind șervețele/lavete/produse biocide.
- Solicitați consult de specialitate dacă prezentați simptome, precum: febră, tuse sau dificultăți la respirație sau orice altă simptomatologie de boală.
- Discutați cu profesorii dacă aveți întrebări sau griji.
- Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.
- Tușiți sau strănuțați în pliul cotului sau într-un șervețel!
- Utilizați un șervețel de unică folosință, după care aruncați-l!
- Salutați-i pe ceilalți fără să dați mâna!
- Nu vă strângeți în brațe!
- Păstrați distanțarea fizică, evitați aglomerațiile!
 - Purtați mască atunci când vă aflați în spații aglomerate
 - 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.
 - NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.
 - Maska de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.