Comportamente privind sănătatea în perioada pandemiei COVID19

Pentru o bună sănătate emoțională preveniți stresul!
Reduceți timpul alocat știrilor despre pandemie!
Faceți alte activități care vă plac!

Pentru o bună sănătate fizică, efectuați zilnic, ÎN CASĂ, cel puțin 30 minute de activitate fizică pentru adulți și cel puțin o oră pentru copii! Urcatul și coborâtul scărilor, dansul, exercițiile fizice, vă mențin sănătatea întregului organism!

Consumați zilnic alimente proaspete, variate, de sezon, din producția locală, pentru a vă asigura aportul de nutrienți de care are nevoie organismul dvs.!

Consumul de alcool frecvent sau excesiv NU vă protejează împotriva infecției COVID-19!
Acesta este periculos pentru sănătatea dvs. și cei din jur!

Fumatul NU vă protejează împotriva infecției COVID-19!
Fumatul vă crește riscul de a face o formă gravă a infecției COVID-19.

Recomandări privind igiena în perioada pandemiei COVID19

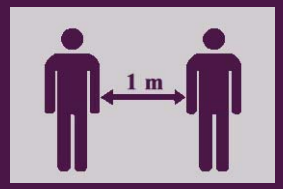
Respectați regulile generale de igienă când pregătiți alimentele pentru consum si asigurați igiena adecvată a echipamentelor, suprafețelor de lucru și ustensilelor de bucătărie.

Folosiți doar dvs. produsele personale de igienă, precum prosoape sau lenjerii, obiectele cu care mâncați.

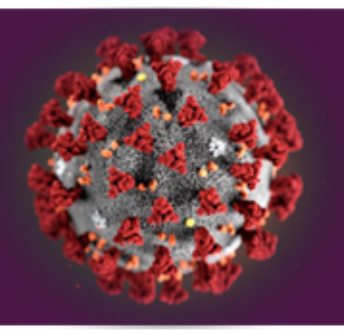
Nu folosiți în interiorul locuinței încălțămintea și îmbrăcămintea cu care ați circulat în afara casei.

La intrarea în locuință, spălați-vă pe mâini cu apă și săpun.

Aerisiți-vă frecvent încăperile în care lucrați și locuința.



Mențineți distanța socială (minimum 1 m) față de persoanele din jur.



Comportamente privind sănătatea în perioada pandemiei COVID19

Pentru o bună sănătate emoțională preveniți stresul!
Reduceți timpul alocat știrilor despre pandemie!
Faceți alte activități care vă plac!

Pentru o bună sănătate fizică, efectuați zilnic, ÎN CASĂ, cel puțin 30 minute de activitate fizică pentru adulți și cel puțin o oră pentru copii! Urcatul și coborâtul scărilor, dansul, exercițiile fizice, vă mențin sănătatea întregului organism!

Consumați zilnic alimente proaspete, variate, de sezon, din producția locală, pentru a vă asigura aportul de nutrienți de care are nevoie organismul dvs.!

Consumul de alcool frecvent sau excesiv NU vă protejează împotriva infecției COVID-19! Acesta este periculos pentru sănătatea dvs. și cei din jur!

Fumatul NU vă protejează împotriva infecției COVID-19! Fumatul vă crește riscul de a face o formă gravă a infecției COVID-19.

STAȚI ACASĂ PE CÂT DE MULT POSIBIL!
Pentru a proteja viața dvs. și a celor din jur, respectați recomandările autorităților privind restricțiile de deplasare!

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ