

# Protejați-vă pe dumneavoastră și pe ceilalți



## Reduceți contactul cu alte persoane:

Rămâneți acasă și reduceți contactul cu alte persoane dacă nu este absolut necesar.



Păstrați cel puțin 1 metru distanță față de alte persoane – pentru siguranța dumneavoastră, se recomandă păstrarea unei distanțe de 3, respectiv 5 metri. Evitați strângerile de mâini și contactul fizic apropiat.



## Spălați-vă pe mâini:

Spălați-vă regulat pe mâini, în mod temeinic, cu apă și săpun, timp de cel puțin 30 de secunde. Este suficient să utilizați săpun; nu este absolut necesar să folosiți un dezinfectant. **Nu** vă duceți mâinile la ochi, la nas și la gură.



## Măști de protecție pentru gură și nas:

Măștile de protecție pentru gură și nas împiedică pătrunderea în aer a picăturilor mici eliberate atunci când respirați, vorbiți, tușiți sau strănutați.

**Trebuie să păstrați distanța de siguranță față de alte persoane chiar dacă purtați mască de protecție pentru gură și nas!**

### Utilizarea corespunzătoare:

**Spălați-vă întotdeauna pe mâini înainte și după utilizarea măștii de protecție.**

**Pe cât posibil, atingeți numai șnurul, nu și masca în sine.**

**Masca trebuie să fie fixată în mod corespunzător.** Asigurați-vă că gura, nasul și bărbia sunt acoperite.

Spălați măștile din material la 60-90 de grade, cu orice detergent disponibil în comerț.

**În locul unei măști de protecție** se poate folosi și o eșarfă poziționată astfel încât să acopere gura și nasul.

**După utilizare:** Spălați-vă pe mâini timp de cel puțin 30 de secunde, cu apă caldă și săpun.

**Ce trebuie să faceți dacă strănutați sau tușiți fără a purta o mască?** Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel. Aruncați imediat șervețelul la gunoi.

Dacă nu aveți șervețele la îndemână: Strănutați în pliul cotului. Când tușiți sau strănutați, întoarceți-vă cu spatele la persoanele din jur.

*Vă rugăm să rețineți:*

*Momentan, este obligatorie purtarea unei măști de protecție pentru gură și nas în toate magazinele și în mijloacele de transport în comun (Versiunea: 14.4.2020).*

## Prezentați simptome precum febră, tuse și dificultăți de respirație?



Rămâneți acasă, sunați la numărul de telefon **1450** și respectați indicațiile primite.

**Nu mergeți la medic** sau la spital fără o recomandare în acest sens.

## Aveți întrebări cu caracter general despre virus?



Sunați la serviciul telefonic al AGES (Agenția austriacă pentru sănătate și siguranță alimentară), disponibil 24 de ore pe zi: **0800 555 621**.

## Doriți să discutați despre motivele dumneavoastră de îngrijorare, dar nu vorbiți bine germana?



Apelați linia telefonică **ZEBRA-SORGENHOTLINE**, care asigură un serviciu de interpretare: 0800 799 702, de luni până vineri, între orele 9:00 și 12:00.

## Restricții cu privire la părăsirea locuinței, purtarea măștii de protecție pentru gură și nas și alte reguli



Informați-vă cu privire la restricțiile actuale impuse din cauza coronavirusului pe pagina noastră principală, **graz.at**

Versiunea: 14 aprilie 2020