

## The best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus.

The virus is thought to spread mainly from person-to-person.

- Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
- Through respiratory droplets produced when an infected person coughs or sneezes.

These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.

## Cea mai bună metodă de prevenire a bolilor este evitarea expunerii la acest virus.

Se pare că virusul se răspândește în principal de la persoană la persoană.

- Între persoane care sunt în contact strâns între ele (la mai puțin de aproximativ 2 metri).
- Prin stropi respiratorii produși atunci când o persoană infectată tușește sau strănută.

Acești stropi pot ateriza în gurile sau nasul persoanelor care se află în apropiere sau, eventual, pot fi inhalate în plămâni.

## Take steps to protect yourself

### Clean your hands often

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds especially after you have been in a public place, or after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- If soap and water are not readily available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Cover all surfaces of your hands and rub them together until they feel dry.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.



### Spălați-vă des pe mâini

- Spălați-vă deseori pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde, mai ales după ce ați fost într-un loc public sau după ce v-ați suflat nasul, ați tușit sau ați strănutat.
- Dacă săpunul și apa nu sunt ușor disponibile, utilizați un produs igienizant care conține cel puțin 60% alcool, acoperind toată pielea mâinilor și frecăți-le împreună până când se simt uscate.
- Evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile murdare.

### Avoid Close Contact

- Avoid close contact with people who are sick
- Put distance between yourself and other people if COVID-19 is spreading in your community. This is especially important for people who are at higher risk of getting very sick.



### Evitați contactul apropiat

- Evitați contactul apropiat cu persoanele bolnave
- Țineți distanță între Dvs. și alte persoane dacă COVID-19 se răspândește în comunitatea Dvs. Acest lucru este important mai ales pentru persoanele care prezintă un risc mai mare de îmbolnăvire.

## Take steps to protect others

- Stay home if you are sick, except to get medical care.



## Luați măsuri pentru a-i proteja pe ceilalți

- Stați acasă dacă sunteți bolnavi, exceptând cazul în care vă deplasați pentru a primi îngrijiri medicale.

### Cover coughs and sneezes

- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow.
- Throw used tissues in the trash.



### Acoperiți tusea și strănuturile

- Acoperiți-vă gura și nasul cu o batistă sau ceva similar atunci când tușiți sau strănutați sau, în caz de lipsă, folosiți-vă de interiorul cotului.
- Aruncați batistele folosite la coșul de gunoi.

### Wear a facemask if you are sick

- If you are sick: You should wear a facemask when you are around other people (e.g., sharing a room or vehicle) and before you enter a healthcare provider's office. If you are not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then you should do your best to cover your coughs and sneezes, and people who are caring for you should wear a facemask if they enter your room. Learn what to do if you are sick.



- If you are NOT sick: You do not need to wear a facemask unless you are caring for someone who is sick (and they are not able to wear a facemask). Facemasks may be in short supply and they should be saved for caregivers.

### Purtați o mască dacă sunteți bolnav

- Dacă sunteți bolnav: ar trebui să purtați o mască atunci când sunteți în preajma altor persoane (de exemplu vă aflați în aceeași încăpere sau vehicul) și înainte de a intra în cabinetul medical. Dacă nu sunteți în stare să purtați o mască (de exemplu, dacă aceasta îngreunează respirația), atunci ar trebui să faceți tot posibilul să vă acoperiți gura când tușiți și/sau strănutați, iar persoanele care vă îngrijesc ar trebui să poarte o mască intră în camera dvs. Dacă sunteți bolnav, informați-vă temeinic cu privire la normele de prevenție.
- Dacă NU sunteți bolnav: nu trebuie să purtați mască decât dacă aveți grijă de cineva care este bolnav (și nu este capabil să poarte o mască). Măștile pot fi limitate și ar trebui salvate pentru îngrijitori.

### Clean and disinfect

- Clean AND disinfect frequently touched surfaces daily. This includes tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, and sinks.
- If surfaces are dirty, clean them: Use detergent or soap and water prior to disinfection.



### Curățați și dezinfecțați

- Curățați și dezinfecțați frecvent suprafețele atinse. Aceasta include mesele, clanțele, întrerupătoarele, blaturile mobilierului de bucătărie, mânere, birouri, telefoane, tastaturi, toalete, robinete și chiuvete.
- Dacă suprafețele sunt murdare, curățați-le: Folosiți detergent sau săpun și apă înainte de dezinfectare.