

COVID-19

STAȚI ACASĂ! FIȚI SOLIDARI! FIȚI RESPONSABILI!

Dacă ieșiți din casă
la strictă necesitate,
respectați recomandările:



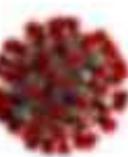
păstrați distanța
socială de cel
puțin **1 metru** de
la alte persoane



dezinfecțați
mâinile cu
solutie pe bază
de alcool



evitați
aglomerările



Respectați un regim
echilibrat al zilei



în cazul în care lucrați
de la distanță, faceti
un orar convenabil,
ca să reușiți cu sarcinile



mâncăți echilibrat și
faceți mișcare/exerciții
fizice



petreceți
timpul cu
familia

NU UITAȚI!



acoperiți-vă nasul și gura
cu un servetel sau cu pliul
cotului atunci când tușezi
sau strănușați



spălați-vă cât mai des
pe mâini cu apă și
săpun



dezinfecțați suprafețele
care vin cel mai des în
contact cu mâinile



COVID-19:

RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ ȘI PERSOANELE CU BOLI CRONICE

(boli cardiovasculare, boli respiratorii, diabet)

Stăti în casă!



Evitați locurile aglomerate.

Respectați igiena



Spălați-vă **cât mai des pe mâini** și salutați-vă cu oaspetii și membrii familiei fără să vă atingeți.

Cereți ajutorul



Cereți ajutorul familiei, vecinilor, **asistentului social** pentru cumpărături și alte necesități personale.

Limitați folosirea spațiilor comune



Limitați folosirea spațiilor comune, dacă persoana cu care locuți se simte rău (presintă simptome asemănătoare infecției COVID-19).

Respectați distanța



Respectați distanța socială de **1 metru** dacă ieșiti în public.

Informați medicul



Informați medicul de familie sau **telefonați 112 dacă vă simțiți rău**, aveți febră, tuse.

Curătați și dezinfecțiați



Curătați și dezinfecțiați periodic **suprafețele din casă**.



Informați-vă numai din surse oficiale despre COVID-19
www.msmps.gov.md; www.ansp.gov.md; www.who.int



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA

COVID-19:

RECOMANDĂRI PENTRU FEMEILE GRAVIDE

CUM VĂ PUTETI
PROTEJA



Dacă aveți simptome asemănătoare
COVID-19 (febră, tuse, respirație dificilă):



stați
acasă



sunați medicul de familie pentru
a decide care sunt pașii următori
privind investigațiile necesare,
spitalizarea sau administrarea
unui tratament nespecific potrivit
perioadei de sarcină



cereti recomandări cum să
procedați cu vizitele antenatale
planificate și planul de naștere (în
funcție de termenul gravidității)



Femeile gravide
nu sunt expuse
unui risc mai mare
la COVID-19 decât
celealte persoane
de aceiași vârstă.



Nu există
deocamdată
dovezi privind
transmiterea
virusului de la
mamă la făt în
timpul sarcinii
sau nașterii.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA

**70% din femeile migrante
din Republica Moldova
sunt din mediul rural***



*conform Biroului Național de Statistică

**Dacă te-ai întors recent din
străinătate, evită orice contact fizic
cu alte persoane. Nu te implica
în îngrijirea acestora și
nu le pune sănătatea în pericol.**



**Respectă măsurile de izolare!
Solicita telefonic ajutorul rudelor,
vecinilor sau a asistenților sociali.**



**Fiecare a 3-a persoană migrantă
din Republica Moldova
este o femeie***



*conform Biroului Național de Statistică

**Dacă te află în afara țării,
îndeamnă-ți rudele și
vecinii să ofere suport
celor apropiati ție.**



**Ai grijă de vecinele și
vecinii în etate ale căror
familii sunt în străinătate.**



**Contactează în mod regulat
rudele în etate. Convinge-le
să rămână acasă și să solicite ajutor
vecinilor sau asistenților sociali.**



**Suedia
Sverige**

**UN
WOMEN**

Reguli de prevenire #COVID19 la locul de muncă



Creați condiții pentru spălatul regulat și minunțios al mâinilor. Amplasați dozatoarele cu soluții dezinfecțante în locuri vizibile și asigurați accesul angajaților, partenerilor, clienților spre locurile unde ar putea să-și spele mâinile cu apă și săpun.



World Health Organization

#Coronavirus

Reguli de prevenire #COVID19 la locul de muncă



Promovați regulile de igienă respiratorie. Asigurați-vă că măștile chirurgicale și/sau servetele sunt disponibile la locul de muncă pentru cei care vor avea rinoree sau tuse, precum și coșurile de gunoi cu capac pentru produsele de igienă utilizate.



World Health Organization

#Coronavirus

Reguli de prevenire #COVID19 la locul de muncă



**Recomandați
angajaților și
partenerilor să consulte
avertisamentele
naționale de călătorie
înainte de a merge în
deplasări de serviciu.**

Reguli de prevenire #COVID19 la locul de muncă



- Faceți curat și respectați regulile de igienă la locul de muncă.
- Promovați spălatul regulat și minunțios al mâinilor.
- Promovați regulile de igienă respiratorie.
- Consultați avertisamentele naționale de călătorie înainte de a merge în deplasare.
- Sfătuți-i pe cei care sunt bolnavi, să rămână acasă.



World Health Organization

#Coronavirus