

CUM SĂ PURTĂM MASCA DE PROTECȚIE ?*

AȘA DA!



Spălați/dezinfectați mâinile înainte de a atinge masca.



Verificați masca să nu aibă defecte (găuri) și identificați partea de sus cu bandă metalică.



Puneți masca cu partea colorată spre exterior și cu banda metalică deasupra nasului.



Acoperiți gura, nasul și bărbia și potriviți masca pe față fără a lăsa spații libere pe laterale.



Evitați atingerea măștii. Scoateți masca apucând-o de barete, fără a o atinge.



Aruncați masca imediat după utilizare, de preferință într-un coș cu capac și spălați-vă mâinile.

Mențineți o distanță de cel puțin 1,5 metri față de ceilalți și igiena corectă a mâinilor!

AȘA NU!



Nu folosiți măști rupte sau umede!



Nu purtați masca doar peste gură sau sub bărbie, ori prea largă!



Nu atingeți partea din față a măștii!



Nu scoateți masca pentru a vorbi cu cineva sau pentru a face ceva ce necesită atingerea ei !



Nu lăsați masca utilizată la îndemâna altor persoane !



Nu refolosiți masca!

* Elaborat pe baza doc. OMS: [https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/masks-infographic---final-\(a4---web---rgb\).png?sfvrsn=cb3153cf_13](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/masks-infographic---final-(a4---web---rgb).png?sfvrsn=cb3153cf_13)

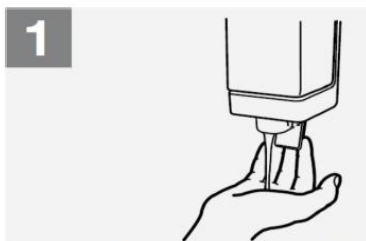
CUM SĂ NE SPĂLĂM MĂINILE?*

Se recomandă spălarea mâinilor când sunt vizibil murdare, altfel dezinfectați-le!

 DURATA: 40 - 60 secunde



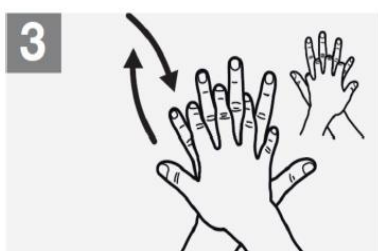
0 Udați mâinile cu apă.



1 Luați săpun suficient în palmă pentru spălarea completă a mâinilor.



2 Frecați mâinile palmă peste palmă.



3 Frecați palma dreaptă peste dosul mâinii stângi cu degetele întrepătrunse și invers.



4 Frecați mâinile palmă peste palmă cu degetele întrepătrunse.



5 Curățați dosul degetelor frecându-le de palma celeilalte mâini păstrând degetele strânse.



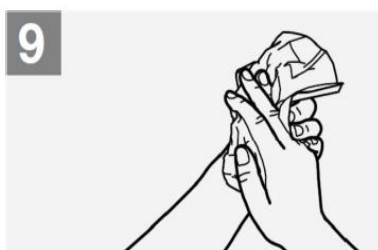
6 Prindeți degetul mare în palma mâinii și curățați-l prin mișcări rotative.



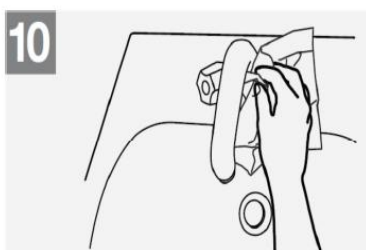
7 Efectuați mișcări rotative (înainte/înapoi) cu degetele strânse ale mâinii drepte în palma mâinii stângi și invers.



8 Clățiți bine mâinile în jet de apă.



9 Ușați bine mâinile cu prosoape de hârtie de unică folosință.



10 Inchideți robinetul cu prosop de hârtie de unică folosință.



11 Păstrați mâinile curate!