Vrem să vă mulțumim pentru că vă protejați, pe dvs., rudele și prietenii împotriva coronavirusului.

În acest sens, gândiți-vă la modul în care se răspândește virusul.

Coronavirusul se răspândește prin picăturile formate din strănut sau tuse. Aceste picături ajung pe obiectele și suprafețele din jurul persoanei respective. Puteți contracta coronavirusul dacă atingeți aceste obiecte sau suprafețe și apoi vă atingeți ochii, nasul sau gura. De asemenea, puteți contracta coronavirusul dacă inspirați picăturile de la o persoană cu coronavirus care elimină picăturile prin tuse sau expirație.

Vă rugăm să țineți cont de acest aspect. Vă va ajuta să vă amintiți de toate lucrurile pe care trebuie să le faceți, pentru a vă proteja pe dvs. și alte persoane împotriva virusului.

În special, trebuie să îi protejăm pe cei vulnerabili. Dacă aveți peste 60 de ani sau aveți o afecțiune medicală gravă, trebuie să rămâneți acasă în permanență. Aceasta se numește autoizolare.

Rețineți, poate dura până la 14 zile până când apar simptomele de coronavirus. Acestea pot fi similare simptomelor de [răceală](about:blank) și [gripă](about:blank).

Simptomele comune ale coronavirusului sunt temperatura ridicată, tusea, dispneea sau respirația cu dificultate.

Dacă aveți simptome, vă rugăm să vă autoizolați și să sunați un medic generalist sau la linia de asistență pentru rromi, **087 126 4606**. Persoanele de acolo vă vor oferi sfaturi dvs. și altor persoane din gospodăria dvs. cu privire la ce trebuie să faceți în continuare.

Dacă vă autoizolați, trebuie:

-       să rămâneți acasă și să evitați contactul alte persoane, în special cu cele din gospodăria dvs. Dacă trebuie să stați în aceeași încăpere cu alte persoane, păstrați o distanță de cel puțin 1 metru față de acestea.

-       să vă curățați mâinile cu regularitate

-       să vă acoperiți gura și nasul cu un șervețel sau cu mâneca atunci când tușiți sau strănutați. Aruncați șervețelele folosite într-un coș de gunoi. Spălați-vă pe mâini cu săpun și apă timp de cel puțin 20 de secunde.

-       să curățați și să dezinfectați obiectele și suprafețele atinse frecvent precum tejghelele, blaturile, clanțele, telefoanele, cheile și asigurați-vă că mențineți toaleta și baia foarte curate.

Vă rugăm, nnu împărțiți obiectele cu alte persoane din gospodăria dvs. dacă acestea nu sunt curățate mai întâi. În special obiectele cu care vă atingeți gura, de exemplu alimentele, paharele, ceștile, cuțitele, furculițele și lingurile.

Vă rugăm să rețineți să refuzați musafirii și întâlnirilor prelungite cu rudele și prietenii și să refuzați toate adunările mari.

Pentru a vă menține activi, trebuie să vă protejați atât sănătatea psihică, cât și cea fizică. Exercițiile fizice regulate vă pot ajuta să dormiți, să vă relaxați și să dormiți mai bine. Majoritatea persoanelor pot face mișcare fizică la cel mul \*2 kilometri de casă și pot face deplasări esențiale pentru cumpărături sau medicamente, menținând în permanență o distanță de 2 metri

Pentru informații, accesați hse punct ie sau sunați-ne la numărul dedicat al liniei de asistență pentru comunitatea de rromi, la **087 126 4606**.

Dacă aveți nevoie de un loc în care să vă autoizolați, există locuri special disponibile pentru familiile de rromi. Acesta este un loc sigur pentru persoanele care nu se pot autoizola acasă.  Pentru informații despre acest aspect, sunați la linia de asistență **087 126 4606.**

**Vă rugăm să transmiteți acest videoclip familiei și prietenilor dvs.**.

**Vă mulțumim foarte mult.**

**Este în puterea noastră să facem o schimbare**

**De asemenea înregistrați -  \*la 5 km la distanță de casă**

**De asemenea înregistrați - \*în apropiere de casă**