



## Recomandări pentru a ne păstra sănătatea, integritatea fizică și mentală, bucuria de a supraviețui

CU TOTII AVEM RESPONSABILITATEA  
SĂNĂTĂȚII NOASTRE ȘI A CELOR DIN JUR!



**1** Purtați masca de protecție și feriți-vă de aglomerații – magazine, piețe, lăcășuri de cult, adunări cu orice caracter.



**2** Vaccinați-vă cât mai urgent, pentru a împiedica formele severe/fatale de boală.



**3** Achiziționați un puls oximetru de bună calitate, pentru monitorizarea oxigenării sângelui, în caz de îmbolnăvire.



**4** La orice semn de boală, sunați medicul de familie.



**5** Dacă aveți semne de Covid, sunați la 112 pentru testare



**6** Cei testați pozitiv și contacții asimptomatici rămân în izolare la domiciliu 14 zile.

**CARANTINA  
COVID-19**

**7** Vaccinații asimptomatici, contacți ai unor pozitivi, nu rămân în carantină.

