



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDEȚULUI CONSTANȚA**

COMUNICAT DE PRESA

Avand in vedere apropierea Sarbatorii Invierii Domnului, fiecare ne dorim sa fim alaturi de cei dragi, iar dorinta de a ne intalni este foarte mare. Date fiind circumstantele actuale - starea de urgenta - va recomandam sa facem din aceste zile ale Invierii Domnului o inviere a noastra ca oameni, cu tot ce inseamna acest lucru.

Pentru a ne pastra sanatatea si a evita aparitia unor noi cazuri de imbolnavire COVID-19, va recomandam sa respectati cateva masuri preventive in comunitate:

- Iesiti din locuinte doar pentru situatii prevazute in setul de reguli din aceasta perioada si doar cu Declaratia pe propria raspundere completata
- Mentineti distanta interpersonală (minimum 1m)
- Evitati strangerile de mana, evitati imbratarile!
- Purtati masca de protectie – masca de protectie acopera si nasul si gura!
- Efectuati frecvent igiena mainilor, folosind apa si sapun (daca puteti, folositi si solutii bactericide). Spalati-va pe maini cand ajungeti acasa si dupa ce v-ati indepartat masca de protectie!
- Evitati atingerea ochilor, nasului si gurii
- Aveti grija de igiena respiratorie, tusiti sau stranutati in batista de unica folosinta sau in plica cotului
- Aerisiti frecvent incaperile in care stati
- Mancati fructe si legume crude si cat mai putine alimente procesate, pentru a ajuta si astfel corpul in aceasta perioada
- Asigurati-va o buna stare emotionala prin centrarea pe activitati care va plac si pe care le puteti desfasura in aceasta perioada

Prin respectarea acestor masuri, printr-o responsabilizare individuala, vom reusi sa revenim mai repede la desfasurarea normala a existentelor noastre.

