



# REÎNCEPEM ÎN SIGURANȚĂ



folosește masca



spală-te pe mâini



menține distanța  
de siguranță

## Spală-te pe mâini

Chiar dacă mâinile tale par curate, spală-te des cu gel cu bază alcoolică (30 de secunde) sau apă și săpun (60 de secunde). Dacă ești vizibil murdar pe mâini spală-te cu apă și săpun.

Spală cu grijă fiecare parte: podul palmei, dosul palmei, crucișează-ți degetele și nu uita de degetul mare!

Nu-ți atinge ochii, nasul și gura.

Spală-te mereu pe mâini:

- după ce ai tușit sau strănutat;
- imediat ce ajungi acasă;
- când prepari mâncarea, în mod special dacă atingi alimente crude;
- înainte de masă;
- după ce mergi la toaletă;
- dacă îngrijești un bolnav;
- după ce ai mângâiat animale;
- după ce ai atins gunoiul;
- după ce ai folosit mijloacele de transport în comun;
- înainte de a-ți pune masca, dacă ai atins-o și după ce ți-ai scos masca.