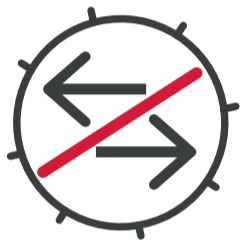
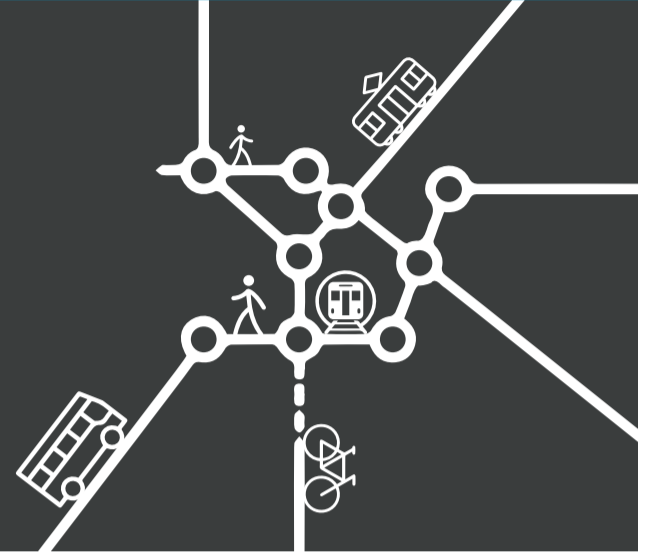


Circulația persoanelor în timpul epidemiei de COVID-19

În toate orașele sunt impuse măsuri diverse pentru a limita apropierea și contactul fizic între oameni, în scopul prevenirii și încetinirii pandemiei de COVID-19. Totuși, mulți oameni trebuie să circule prin oraș pentru a ajunge la serviciu, pentru aprovizionare și pentru a merge la doctor, dar și pentru a acorda sprijin persoanelor vulnerabile.



Nu circula prin oraș dacă ai febră, tușești și dacă ai dificultăți de respirație.

În acest caz, stai acasă și apelează la medic, în conformitate cu recomandările autorităților locale.



Oricând este posibil, mergi cu bicicleta sau pe jos.

Astfel, păstrezi **distanța fizică** față de ceilalți, și în același timp faci și activitate fizică în fiecare zi. Activitatea fizică poate fi de ajutor în condițiile în care lucrezi mai mult de acasă și accesul este limitat la activități sportive și la alte activități recreative.



Respectă ceilalți pasageri dacă trebuie să călătorești cu un autovehicul privat.

- **Practică igiena respiratorie:**
 - Când tușești sau strănuți, acoperă-ți gura și nasul cu cotul îndoit sau cu un șervețel. Apoi aruncă șervețelul folosit cât mai curând, într-un coș de gunoi cu capac.



Dacă trebuie să folosești transportul public (autobuz, tramvai, tren, metrou, taxi)

- Dacă este posibil, evită orele de vârf.
- **Practică distanțarea fizică.**
 - În măsura în care este posibil, **stai la distanță de cel puțin 1 metru** de ceilalți călători atunci când cumperi bilete, aștepti să urci în mijlocul de transport și când te deplasezi în stații (de ex. când folosești scări rulante).
- **Practică igiena respiratorie.**
 - Când tușești sau strănuți, acoperă-ți gura și nasul cu cotul îndoit sau cu un șervețel. Apoi aruncă șervețelul folosit cât mai curând posibil, de preferat într-un coș de gunoi cu capac.
- **Evită să atingi balustradele și alte suprafețe.**
 - Dacă este nevoie, folosește un șervețel pentru a te ține de bare când călătorești cu transportul în comun. Aruncă șervețelul folosit cât mai curând posibil, de preferat într-un coș de gunoi cu capac.
 - **Evită să-ți atingi ochii, nasul și gura.**
- Măștile sunt eficiente doar dacă sunt folosite în combinație cu spălarea frecventă a mâinilor cu apă și săpun sau curățarea acestora cu dezinfectant pe bază de alcool.
- Dacă porți mască, este important să știi cum să o porți și să o arunci corect: (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>).
- Respectă regulile stabilite de autoritățile sanitare naționale.
- **Nu trebuie să porți mănuși de cauciuc atunci când mergi cu transportul în comun, întrucât acestea nu previn infecția cu COVID-19.**
 - Poți lua COVID-19 prin contaminare de pe mănușile de cauciuc. Dacă îți atingi fața cu mănușile, contaminarea trece de pe mănușă pe față și te infectează. În schimb, trebuie să te speli pe mâini cu apă și săpun sau să-ți cureți mâinile cu dezinfectant pe bază de alcool.
- **Evită folosirea în comun a taxiurilor.**
 - Dacă trebuie să mergi cu taxiul, evită să mergi cu alți pasageri, întrucât distanțarea socială nu este posibilă.
 - Notează-ți indicativul taxiului sau numărul de înmatriculare și păstrează-l cel puțin 14 zile. Asta va ajuta identificarea contactilor de autoritățile sanitare, dacă este nevoie.
 - **Practică igiena respiratorie:**
 - Când tușești sau strănuți, acoperă-ți gura și nasul cu cotul îndoit sau cu un șervețel. Apoi aruncă șervețelul folosit cât mai curând posibil, de preferat într-un coș de gunoi cu capac.

Când cobori dintr-un mijloc de transport în comun sau dintr-un taxi, curăță-ți mâinile cu dezinfectant pe bază de alcool sau spală-te cu apă și săpun cât mai curând sau imediat ce ajungi la destinație.