

Avertismentul medicilor



Nu petreceti Paștele cu membrii familiei vârstnici sau care suferă de boli cronice!

Coronavirusul poate duce la complicații care cauzează decesul. Cele mai predispușe la complicații precum stopul cardiorespirator sau pneumonia bilaterală atipică sunt persoanele cu vârste peste 65 de ani și cei care au suferințe cardiorespiratorii, pulmonare, diabet, hipertensiune arterială sau boli autoimune. În consecință, medicii ne sfătuiesc să nu petrecem Paștele cu vârstnicii, chiar dacă ne sunt părinți sau bunici, și nici cu membrii familiei care au afecțiuni cronice.

Nu petreceti Pastele împreună! Toți vârstnicii trebuie izolați! Acesta este sfatul pe care ni-l dă prof. dr. Alexandru Rafila, președintele Societății Române de Microbiologie pentru a trece cu bine de perioada Sărbătorilor.

"Ar fi bine să găsim soluții la nivelul fiecărei familii, astfel încât să putem să îi izolăm ca să îi protejăm, fie în propria locuință, dacă locuiesc separat, iar dacă nu locuiesc separat e bine să găsim o cameră destinață în locuință și să încercăm să respectăm cu mare strictețe regulile de igienă individuală care prevenă transmiterea acestei boli. De asemenea, nu este recomandată ieșirea acestor persoane, deplasarea în zone comerciale, chiar dacă nu mai sunt așa de aglomerate. Totuși, sunt populate și prezintă un risc de transmitere a infecției. Atunci este bine să le furnizăm alimentele, medicamentele și alte lucruri de strictă nevoie. Sau, dacă discutăm despre autoritățile locale, ideal ar fi să identificăm

Cum evităm infecția COVID-19, de Paște Sărbători frumoase și sănătoase!

Zilele premergătoare Sfintelor Paști și cele de sărbătoare sunt propice infecției cu noul coronavirus, chiar și în condițiile stării de urgență. De altfel, specialiștii avertizează că după Sărbătorile Pascale, România va înregistra o creștere mare a numărului cazurilor de îmbolnăviri, perioadă considerată a fi vîrful epidemiei în țara noastră. Cum să ne bucurăm de Sărbători frumoase și sănătoase?

Folosim mască, mănuși și dezinfecțanți când mergem la cumpărături

În perioada în care trebuie să ne facem aprovisionarea pentru marea sărbătoare, trebuie să acordăm o atenție deosebită măsurilor de protecție la cumpărături. În primul rând, nu trebuie să luăm nimic de la persoane fizice. Chiar dacă sunt mai ieftine produsele de la oameni care vînd pe stradă, la metrou, în fața porții sau pe câmp, cumpărăturile de

Sfaturi utile

- ▶ Nu intrăm în magazin dacă observăm că cineva tușește, transpiră sau suspectăm că are febră;
- ▶ Păstrăm distanță socială atât la casierie, cât și la raft;
- ▶ Mâncarea comandată la restaurant o încălzim înainte de a o consuma, iar suprafața pe care am pus produsul ambalat o dezinfecțăm și aruncăm ambalajul cât mai repede posibil. De altfel, prof. dr. Alexandru Rafila, președintele Societății Române de Microbiologie, atrage atenția asupra faptului că "Involuntar, în decurs de un minut ne atingem față. Mâinile trebuie să fie curate și dezinfecțiate, săpun și dezinfecțanți pe bază de alcool pe suprafețe";
- ▶ Nu punem mâna pe produsele ambalate fără să purtăm mănuși de protecție;
- ▶ La intrarea în magazin trecem coșul și picioarele pe covorașul îmbibat în dezinfector;
- ▶ Aerisim locuința de mai multe ori pe zi;
- ▶ Facem curățenia generală folosind masca de protecție.



la supermarket sunt cele mai sigure. Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor verifică periodic modul în care sunt comercializate alimentele în marile centre comerciale și se pare că aici sunt respectate regulile de igienă, căruioarele și suprafetele care pot fi atinse de cumpărători sunt dezinfecțate în mod regulat, se folosesc mănuși, se respectă distanța socială la casierie, se poate plăti cu cardul. La intrarea în magazine sunt întotdeauna așezate covorașe îmbibate în dezinfectori. Un alt lucru foarte important este să nu ieșim din casă fără mască, mănuși și dezinfecțanți. Ne dezinfecțăm la intrarea și la ieșirea din magazin. Când punem mâna pe un produs, îl și luăm, niciodată nu îl punem înapoi pe raft. Nu punem mâna pe pâine, dacă nu es-

te ambalată. Dacă vrem să cumpărăm mezeluri, cel mai indicat ar fi să le luăm direct ambalate, nu feliate, mai ales dacă observăm că vânzătoarea nu poartă un echipament de protecție corespunzător. Banii pot fi purtători de microbii, aşa că ar fi mai bine să plătim cu cardul, dacă avem posibilitatea. Pentru a proteja persoanele vârstnice, nu vom merge la cumpărături între orele 11.00-13.00. În cazul în care alegem să ne facem cumpărăturile online, la primirea produselor păstrăm distanță față de curier, plătim cu cardul și stropim ambalajele cu dezinfector înainte de a scoate alimentele din ele.

Acasă, ne spălăm bine pe mâini și manevrăm alimentele cu atenție deosebită

Când ajungem acasă este esențial să ne spălăm pe mâini cu apă caldă și săpun, cel puțin 20 de secunde. Apoi folosim un dezinfector pentru mâini. Punga în care am adus alimentele o aruncăm la coșul de gunoi.

