

## **15 RECOMMANDATIONS sur les comportements sociaux responsables concernant la prévention de la propagation du coronavirus (COVID-19) émises par les autorités roumaines**

Protégez-vous, évitez tout contact direct!

Évitez les zones surpeuplées où vous êtes exposé à un contact direct et / ou à une interaction avec un grand nombre de personnes, telles que les rassemblements publics, les files d'attente, les zones à fort trafic, les zones de loisirs.

Limitez au maximum tout contact direct avec d'autres personnes, à l'exception de celles appartenant à la famille nucléaire, par des gestes tels que: serrer la main, câlins, baisers des joues ou des mains, toucher le visage avec les mains.

Évitez de toucher les surfaces qui sont généralement touchées par d'autres personnes, telles que : rampes, poignées, boutons d'ascenseur ou d'accès.

Gardez une distance significative de 1,5 mètres avec les autres personnes que vous rencontrez. Si vous êtes dans les transports en commun, essayez de NE PAS vous trouver face en face avec d'autres personnes.

Utiliser, dans la mesure du possible, des itinéraires ou modes de transport alternatifs pour éviter les zones très fréquentées. Si votre programme vous le permet, utilisez les intervalles de temps moins chargés.

Évitez de voyager dans les pays ayant un nombre élevé de cas de nouvelles infections du coronavirus (COVID-19) et découragez les personnes des zones à haut risque et des pays avec un nombre élevé de cas de coronavirus de revenir dans le pays. Des données actualisées en temps réel sur les pays ciblés peuvent être obtenues en accédant au lien (<http://www.cnsctb.ro/>), respectivement "Liste des régions et localités dans la zone rouge et la zone jaune avec transmission COVID-19"

Limitez l'utilisation des billets et des pièces en optant pour les paiements par carte / téléphone ou en ligne.

Optez pour le télétravail, si cette possibilité est offerte par votre employeur.

Respectez strictement les règles d'hygiène personnelle recommandées par les autorités, afin de vous protéger, vous et vos proches. Utilisez le masque de protection uniquement si vous présentez des symptômes de grippe ou de rhume pour protéger les autres.

Prenez en compte que tous les cas d'infection par le nouveau coronavirus (COVID-19) ne sont pas nécessairement perceptibles par des symptômes spécifiques (toux, fièvre, difficulté à respirer).

Évitez, en priorité, l'exposition des personnes âgées (de plus de 65 ans) et de celles à faible immunité / maladies associées à d'autres personnes présentant des symptômes de grippe ou de rhume, dans les zones très fréquentées ou à forte population.

Signalez aux autorités tous cas dont vous avez connaissance d'une personne qui aurait pu être en contact avec une personne porteuse du COVID-19 ou qui vient d'un pays touché (zone rouge ou jaune) et qui n'est pas en isolement.

Signalez immédiatement au médecin de famille si vous vous êtes rendu dans les régions touchées par le coronavirus (COVID-19), même s'il ne figurait PAS sur la liste des régions sous alerte à l'époque. Les détails peuvent être obtenus en consultant le lien (<http://www.cnscbt.ro/>), respectivement "liste des régions et localités dans la zone rouge et la zone jaune avec transmission de COVID-19", mise à jour périodiquement.

Restez à la maison si vous présentez des symptômes de grippe ou de rhume (toux, fièvre, difficulté à respirer) et appelez votre médecin de famille pour obtenir des conseils, ne vous rendez PAS aux urgences dès le premier moment.

Si vous êtes placé à la demande des autorités roumaines en auto-isolement à la maison, suivez strictement les recommandations des autorités, ne quittez PAS votre domicile de quelque manière que ce soit pendant les 14 jours, ne recevez pas de visiteurs et n'entrez pas en contact étroit avec des personnes qui vous fournissent de la nourriture ou des produits.