

RESPECTĂ-I PE CEI DE LÂNGĂ TINE RESPECTÂND REGULILE

Stimați colegi și studenți,

Știm că această perioadă este una aparte, încărcată de rigurile pe care trebuie să le respectăm pentru a ne proteja pe noi și pe cei din jurul nostru. Încercăm să vă protejăm prin toate măsurile specifice, dar avem nevoie de ajutorul vostru pentru a putea ca toate aceste măsuri să fie eficiente.

Vă rugăm să tratați cu maximă seriozitate regulile și recomandările de mai jos:

- ✓ Spălați-vă frecvent pe mâini, cel puțin 20 de secunde, cu apă și săpun!
- ✓ Mențineți o distanță cât mai mare față de celelalte persoane!
- ✓ Purtați corect masca de protecție în incinta UVT!
- ✓ Salutați-i pe ceilalți fără să dați mâna!
- ✓ Nu vă strângeți în brațe!

Spălați/dezinfectați mâinile:

- ✓ Imediat după intrarea în instituția de învățământ superior și înainte de a intra în sala în care se desfășoară activități didactice pentru realizarea cărora se impune prezența fizică a studenților/cursanților;
- ✓ Înainte și după masă;
- ✓ Înainte și după utilizarea toaletei;
- ✓ După tuse sau strănut;
- ✓ Ori de câte ori este necesar.



AȘA DA:

- Spală-te/dezinfectează-te pe mâini înainte de a pune mâna pe mască;
- Verifică masca să nu aibă rupturi sau găuri;
- Identifică partea de sus, care trebuie să aibă banda metalică sau marginea tare;
- Ai grijă ca partea colorată a măștii să fie spre exterior;
- Așează banda metalică sau marginea tare deasupra nasului;
- Acoperă nasul, gura și bărbia;
- Potrivește masca pe față fără a lăsa spații libere pe laterale;
- Evită să atingi masca;
- Scoate masca apucând-o de barete;
- Ține masca departe de tine și de suprafețe în timp ce o scoți;
- După folosire, aruncă imediat masca, într-un coș cu capac;
- Spală-te/dezinfectează-te pe mâini după ce arunci masca.



AȘA NU:

- Nu folosi o mască ruptă sau umedă;
- Nu purta masca doar peste gură sau sub bărbie;
- Nu purta o mască prea largă;
- Nu atinge partea din față a măștii;
- Nu scoate masca pentru a vorbi cu cineva sau pentru a face altceva ce necesită reatingerea măștii;
- Nu-ți lăsa masca la îndemâna altor persoane;
- Nu refolosi masca;
- Nu schimba masca cu altă persoană;
- Evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile neigienizate.
- Acoperiți-vă gura și nasul cu o batistă de unică folosință sau folosiți cotul îndoit în cazul în care se întâmplă să strănutați sau să tușiți; după aceea, aruncați batista utilizată.
- Curățați obiectele/suprafețele utilizate sau atinse frecvent, folosind șervețele/ lavete/ produse biocide.
- Discutați cu profesorii dacă aveți întrebări sau griji.