

# Fișă cu informații pentru cetățeni: Măști și dezinfectant pentru mâini

Această fișă cu informații a fost creată pentru a însoți stocurile de măști și dezinfectant pentru mâini donate băncilor de alimente locale de Consiliul Orașului Birmingham ca parte a răspunsului nostru la coronavirus (COVID-19). Aceste stocuri au fost cofinanțate de Parteneriatul pentru Orașe Sănătoase (Partnership for Healthy Cities).

## **Măști:**

Măștile pot proteja împotriva răspândirii COVID-19 pentru că acoperă nasul și gura, care sunt principalele surse confirmate de secreții și picături infecțioase.

O mască trebuie:

- să vă acopere nasul și gura, și să vă permită să respirați cu ușurință
- să vi se potrivească bine pe față
- să fie fixată cu elastice în jurul urechilor sau corzi
- să fie confecționată dintr-un material comod, care nu împiedică pătrunderea aerului, de exemplu bumbac
- să fie confecționată din cel puțin două straturi de material
- să poată fi spălate și uscate împreună cu restul rufelor

Pentru folosirea corectă a unei măști trebuie:

- să vă spălați mâinile cu apă și săpun timp de 20 de secunde, sau să folosiți un dezinfectant pentru mâini, înainte de a o pune sau scoate
- să nu o purtați pe gât sau pe frunte
- să nu atingeți partea care vă acoperă nasul și gura
- să o schimbați dacă se umezește sau dacă o atingeți

## **Pentru informații adiționale vizitați**

<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

Dacă nu puteți purta mască din cauza vârstei, a stării de sănătate, sau din motive de dizabilitate, descărcați gratuit un ecuson pentru persoanele scutite vizitând link-ul de mai sus.

### **Dezinfectant pentru mâini:**

Spălarea mâinilor este unul dintre cele mai importante moduri de a opri răspândirea COVID-19. Aceasta îndepărtează murdăria, virușii și bacteriile, astfel încât să nu se poată răspândi la alte persoane sau obiecte.

Este important să vă spălați pe mâini în mod frecvent, cu apă și săpun, timp de 20 de secunde. Pentru instrucțiuni privind cea mai bună metodă de a vă spăla pe mâini, vizitați <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-towash-your-hands/>

Dacă nu aveți la dispoziție apă și săpun, puteți folosi un dezinfectant care conține cel puțin 60% alcool. Aplicați dezinfectantul în palmă, dispersați-l pe toată suprafața mâinilor, și frecați până când se usucă.

### **Declinarea responsabilității:**

Consiliul Orașului Birmingham nu își asumă niciun fel de răspundere în ceea ce privește folosirea măștilor de față sau a dezinfectantului pentru mâini furnizate prin intermediul său.

### **Urmăriți-ne pe rețelele de socializare, la:**

[twitter.com/healthybrum](https://twitter.com/healthybrum) .

[facebook.com/healthybrum](https://facebook.com/healthybrum) .

[instagram.com/bcchealthybrum](https://instagram.com/bcchealthybrum) .

[youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q](https://youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q)