

# Gărjóna řî KORONAVIRUSU

Mama nu prenosuleřci virusu pã kupil kînd îj gãrjónã, njiř kînd fatã, řî maj mulci gãrjónji ari maj îñşuri formã dã biçuşug.

Tot ařa, trãbujã kit sã vã apãrãc dã virus, maj benj îm zadnji tri lunj kînd la gãrjónji jeřci maj mari riziku kit sã razvilaskã komplikacijur.

## Apãrãcã-vã!

### MAJ ÎM ĐESUR SPĂLĂC MÎNJILJE

**Spãlãcã-vã mînjilje bar 20 sekundur, hasnalec sãpun řî apã.**

Dakã aje nu pućec, hasnalec sredstvã pîntu dezinfekcijã dã mînj ku nu maj pucãnã dã 60% dã alkohol.

### TUȘĂC ȘI ZDRIVEC ÎM KOT ULI ÎM MARAMICĂ.

Maramica odma arunkãc-u, a mînjilje obavezno spãlãc uli dezinficiralec.

### IZBJEGAVALLEC GUŽVUR.

Fijec pã friř zraku, ali acînjec razmak dã la óminji kari nu îs ćlanur dã a vóstrã kasã. Izbjegavalec gužvur řî nu mujtãc kã řî ominji fãr dã simptomur pócî sã vã prenosulaskã virusu.

### PĂZĂCĂ-VĂ SĂNĂTAĆE.

Sãnãtos hãrãnjecã-vã - mînkãc multã lãgumi řî namirnicur gãzdařî ku dã hãrãnjit tvarur.

**Fijec aktivnã** - totdauna aktivnostur pã dãřvãkut ka umblare, îs bunji pîntu voj.

**Smanjalec stresu** - izbjegavalec stresnã situacijur řî la rînd huđunjecã-vã.

**Totdauna duřecã-vã pã pregledur dã gãrjónji** - bãgac sama la purunřala dã la doktor řî babicur.



### MASKURLJE SMANJALEȘCI ÎMNĂZALA DĂ KORONA VIRUS

Zařitnã maska purtãc îm incîřřã prostorur uli afarã kînd nu pućec osigurzi **razmak dã 2 m.**

Totdauna řcîmbãc maska, a dãciljin **kînd îj udã.**

Efikasnã dîm pînzã maskã ari **tri slojur.** Dîm pînzã maskã spãlãc-u îñ tótã zî pã temperaturã dã la 60°C.

**DAKã AVEC SIMPTOMUR Dã KORONAVIRUS (fok, tuřã, grélji suflaci, pirdãlã dã osjet řî dã miros uli apetit), kontaktiralec a vostru doktor ku telefonu.**

Informacijurlje arãtaći îm asta infografikã îm sklada îs ku stručnã purunřalur kari vařaleřci îm dësetã lunã 2020.