



# Comportamente privind sănătatea în perioada pandemiei COVID19



**NU STRES**

Pentru o bună sănătate emoțională preveniți stresul!  
Reduceți timpul alocat știrilor despre pandemie!  
Faceți alte activități care vă plac!



Pentru o bună sănătate fizică, efectuați zilnic, **ÎN CASĂ**, cel puțin 30 minute de activitate fizică pentru adulți și cel puțin o oră pentru copii!  
Urcatul și coborâtul scărilor, dansul, exercițiile fizice, vă mențin sănătatea întregului organism!



Consumați zilnic alimente proaspete, variate, de sezon, din producția locală, pentru a vă asigura aportul de nutrienți de care are nevoie organismul dvs.!



Consumul de alcool frecvent sau excesiv **NU** vă protejează împotriva infecției COVID-19!  
Acesta este periculos pentru sănătatea dvs. și cei din jur!



Fumatul **NU** vă protejează împotriva infecției COVID-19!  
Fumatul vă crește riscul de a face o formă gravă a infecției COVID-19.



**STAȚI ACASĂ PE CÂT DE MULT POSIBIL!**  
Pentru a proteja viața dvs. și a celor din jur, respectați recomandările autorităților privind restricțiile de deplasare!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ