

# REGULILE PRIVIND CARANTINA

*Ajutați la oprirea răspândirii COVID-19*



**Stați acasă** – ieșiți doar pentru a merge la locul de muncă, pentru cumpărături esențiale, exerciții fizice sau programări la medic. Nu se vor face întâlniri între gospodării la interior, **cu excepția** bulei de suport sau de îngrijire a copilului (dacă vi se permite legal să formați una).  
Legea prevede astfel. Dacă încălcați regulile privind carantina puteți fi amendat de poliție.



Școlile și colegiile sunt închise, mai puțin pentru elevii vulnerabili și copiii lucrătorilor vitali. Toți ceilalți copii vor învăța de la distanță.  
Învățământul superior se face online, cu excepția anumitor cursuri.



Serviciile de ospitalitate, de ex. puburile și restaurantele sunt **închise**, însă se permite luarea mâncării la pachet. Magazinele neesențiale, unitățile de timp liber și divertisment sunt **închise**. Magazinele esențiale, de ex. supermarketuri, magazine alimentare și farmacii pot fi **deschise**. Băncile, oficiile poștale, lăcașurile de cult, stațiile de combustibili, laundromatele și cabinetele veterinare sunt **deschise**.



Sunt permise exercițiile fizice în aer liber o dată pe zi, în preajma locuinței.  
Puteți face exercițiile fizice solitar, cu membrii gospodăriei dvs., cu membrii bulei de suport sau cu o singură altă persoană.



**Testați-vă dacă aveți simptomele:** o temperatură ridicată, o tuse nouă permanentă, o pierdere sau modificare a simțului mirosului și gustului.  
Dacă dvs. sau oricare altă persoană cu care ați avut contact apropiat prezentați simptome, respectați recomandările privind auto-izolarea.



**Călătoriți doar** către locul de muncă, școală, tratament medical sau dacă aveți responsabilități de îngrijire.  
Dacă trebuie să călătoriți, rămâneți pe plan local și să reduceți numărul călătoriilor.  
**Nu trebuie să zona locală** sau să stați peste noapte departe de casă.