



Viața în perioada pandemiei de #coronavirus

Distanțarea socială,
autoizolarea și carantina



Ce înseamnă **carantina**

Carantina restricționează circulația persoanelor care au fost expuse infecției cu noul tip de coronavirus, pentru a opri posibilitatea transmiterii infecției.

Aceste persoane stau într-un loc special destinat pentru petrecerea carantinei pentru o anumită perioadă de timp, în urma unei potențiale expuneri la infectarea cu COVID-19

Carantina este obligatorie pentru toate persoanele care nu prezintă simptome, dar care se întorc din zone cu transmisie comunitară extinsă a virusului COVID-19 (zone roșii).

Perioada de carantină este de 14 zile (numărul de zile estimat de medici că durează perioada de incubație a virusului COVID-19).



Ce înseamnă **autoizolarea**

Autoizolarea restricționează circulația persoanelor care au fost expuse infecției cu noul tip de coronavirus, pentru a opri posibilitatea transmiterii infecției.

Autoizolarea are loc la domiciliu pentru o perioadă de 14 zile. Persoanele aflate în autoizolare vor fi monitorizate permanent de către medicul de familie sau de către Direcția de Sănătate Publică.



Cine stă în **autoizolare**?

Persoanele care nu au simptome dar

- ✓ au călătorit în afara țării în ultimele 14 zile în regiuni afectate de COVID-19, altele decât cele roșii (cu transmitere extinsă)
- ✓ au intrat în contact direct cu persoane cu simptome și care au călătorit în zone cu transmitere comunitară extinsă
- ✓ au intrat în contact direct cu persoane care au fost confirmate cu coronavirus (COVID-19)
- ✓ membrii de familie ai unei persoane care se încadrează în una dintre situațiile de mai sus



Cine intră în autoizolarea

Cunoașteți pe cineva care are COVID-19 sau care recent a început să facă febră, să tușească sau să strănute? Atunci trebuie să vă gândiți dacă:



- ✓ Ați petrecut 15 minute sau mai mult timp față în față la o distanță de sub 1m?



- ✓ Ați petrecut timp în același birou, aceeași clasă sau ați participat la aceeași ședință?



- ✓ Ați avut grijă de o persoană cu COVID-19 fără a purta echipament de protecție (mască și mănuși)?



- ✓ Ați călătorit împreună și ați stat la mai puțin de 1m distanță unii de alții?

Dacă răspunsul este DA la oricare din aceste întrebări, atunci trebuie să intrați OBLIGATORIU în autoizolare.



Sursa:



Condiții pentru **autoizolare**



Stați într-o cameră bine aerisită, cu posibilități pentru igiena personală și, dacă este posibil, cu o baie proprie (pentru a minimiza transmiterea virusului către ceilalți membri din familie)



Dacă acest lucru nu este posibil, plasați paturile la o distanță de minim 1,5m. Păstrați permanent distanța de minim 1,5 m față de ceilalți din casă.



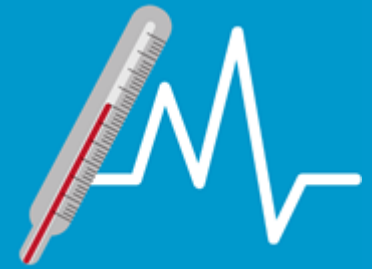
Asigurați-vă confortul necesar: mâncare sănătoasă și apă, tratament medical prescris de medic, comunicare cu cei dragi, acces la știri și divertisment.



Sursa:



Monitorizarea sănătății în perioada de **autoizolare**



Monitorizați-vă zilnic simptomele



Dacă începeți să tușiți, să strănutați, să aveți probleme de respirație și să faceți febră, sunați medicul de familie, DSP-ul din localitatea dvs. sau 112.



Evitați sedentarismul și, periodic, faceți câteva exerciții ușoare.



Păstrați o atitudine pozitivă și energică, rămâneți conectat cu cei dragi și planificați activități în interior care să vă facă plăcere.



Sursa:



Prevenirea infectării în perioada de **autoizolare**



Spălați-vă des și temeinic pe mâini.



Dacă începeți să tușiți, să strănutați, să aveți probleme de respirație și să faceți febră, sunați medicul de familie, DSP-ul din localitatea dvs. sau 112.

Tușiți și strănutați în încheietura cotului. NU vă atingeți nasul, gura și ochii.



Dezinfectați suprafețele pe care le atingeți des cu clor sau cu substanțe pe bază de alcool.



Spălați hainele, prosoapele și lenjeriile de pat la minim 60 de grade, cu detergent.



Sursa:



În caz de confirmare a infectării cu COVID-19



Dacă sunteți testat pozitiv cu COVID-19, medicul va decide cursul de tratament ce va trebui urmat și dacă se va continua tratamentul acasă sau la spital.

Gândiți-vă din timp cine anume să aibă grijă de dumneavoastră în cazul în care vă îmbolnăviți.



Sursa:



Ce înseamnă **distanțarea socială**

Reprezintă un set de măsuri care sunt luate pentru a împiedica răspândirea unei boli contagioase, prin menținerea distanței sociale dintre oameni și prin limitarea momentelor în care oamenii intră în contact direct.



Măsuri luate:

- ✓ Închiderea unităților de învățământ
- ✓ Punerea accentului pe telemuncă, acolo unde este posibil
- ✓ Limitarea accesului afară din locuințe, cu excepții clar prevăzute în Ordonanțe militare
- ✓ Anularea/amânarea evenimentelor culturale sportive, artistice de orice fel
- ✓ Închiderea unor treceri de frontieră
- ✓ Alte măsuri menite să oprească răspândirea virusului în rândul populației



Sursa:



Persoanele în vârstă și **distanțarea socială**

Persoanele cu vârsta de peste 60 de ani, precum și ele care au boli preexistente sunt mai vulnerabile în fața infectării cu COVID-19.



Aranjați o rețea de suport care să vă ajute cu îndeplinirea sarcinilor zilnice (diverși profesioniști, membri ai familiei, prieteni, vecini și voluntari locali).



Mențineți legătura cu rețeaua de suport prin intermediul rețelelor sociale.



Sursa:



Planificarea pentru **distanțarea socială**



Urmăriți cele mai recente știri venite din partea autorităților centrale și locale, precum și a Organizației Mondiale a Sănătății.



Vorbiți cu conducerea firmei/insituției despre lucrul de acasă.



Creați o mică rezervă de hrană, apă, produse de igienă și alte nevoi de bază, pentru a nu ieși la fel de des la cumpărături .



Dacă este cazul, reînnoiți rețetele medicale necesare.



Găsiți modalități de a rămâne conectat social cu prietenii și cu cei dragi în perioada de distanțare socială.



Sursa:

