



## SUNT INFECTAT CU VIRUSUL SARS-COV-2. CE SĂ FAC?



Dacă aveți cel puțin unul din următoarele simptome, este foarte probabil să aveți infecție cu virusul SARS-COV-2: tuse, febră, dificultate în respirație (scurtarea respirației).

Este recomandat să rămâneți acasă și să vă anunțați **medicul de familie**. Acesta vă poate programa la o testare pentru virusul SARS-COV-2.

Dacă testul este **pozitiv** veți fi anunțat telefonic. În același timp este anunțat și medicul de familie.

În maxim 24 h se face și ancheta epidemiologică și se va căuta un loc în spital, potrivit stării dvs.

În spital se face o evaluare în urma căreia se va decide dacă este mai bine să rămâneți internat sau puteți să vă reîntoarceți în siguranță acasă.

Pe durata spitalizării (maxim 48 de ore) vi se vor efectua analize de sânge, radiografie și veți fi consultat de un medic.

În funcție de rezultatele examenului clinic, medicul vă poate recomanda izolarea la domiciliul dvs, unde veți fi monitorizat telefonic de către medicul de familie. Direcția de Sănătate Publică vă eliberează o decizie de izolare la domiciliu, pe baza căreia veți putea solicita concediu medical de la medicul de familie. Decizia de izolare vă poate fi transmisă printr-un canal electronic agreat (email sau whatsapp), sau, în cazul în care nu dispuneți de aceste mijloace de comunicare, decizia poate fi accesată și de către medicul dvs de familie.

Durata de monitorizare este de 14 zile de la diagnosticul bolii (data debutului se stabilește după discuția detaliată cu reprezentantul DSP care întocmește ancheta epidemiologică).

## CINE AR TREBUI SĂ FIE IZOLAT ACASĂ?

Izolarea la domiciliu se recomandă persoanelor care sunt suspecte sau confirmate că sunt infectate cu coronavirus COVID-19 și este adecvată în următoarele circumstanțe:

- persoanele nu au simptome sau au simptome ușoare;
- există persoane care să-i îngrijească în mod adecvat;
- există un dormitor separat unde se pot izola, fără a împărți un spațiu imediat cu alții;
- au acces la alimente și alte necesități;
- au acces la echipament individual de protecție (minim, mănuși și mască);
- nu locuiesc cu membri care pot avea un risc crescut de complicații în cazul unei infecții cu coronavirus (de exemplu, persoane cu vârsta peste 65 de ani, copii mici, femei gravide, persoane stare imunitară scăzută sau care au afecțiuni cardiace, pulmonare sau boli renale cronice);

A fi izolat la domiciliu înseamnă că trebuie să stați acasă. O persoană izolată nu poate pleca în concediu, nu poate participa la activități în locuri publice, inclusiv la locul de muncă, școală sau universitate. Se recomandă ca în casă să fie doar persoanele care de obicei trăiesc în acea gospodărie. Nu acceptați vizite.

## CE REGULI TREBUIE SĂ URMAȚI DACĂ RĂMÂNEȚI IZOLAT ACASĂ?



- să stați acasă și să evitați contactul cu alte persoane;
- să solicitați imediat îngrijiri medicale. Contactați telefonic medicul de familie;
- acoperiți gura și nasul cu o batistă sau cu mânăca (nu mâinile) când tușiți sau strănutați, apoi puneți batista în coș;
- spălați-vă deseori pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde, în special după tuse, strănut, suflarea nasului sau când vă aflați într-un loc public. Dacă săpunul și apa nu sunt disponibile, utilizați un dispozitiv de igienizare pe bază de alcool care să conțină cel puțin 60 la sută alcool
- limitați contactul cu animalele de companie și alte animale.

Se recomandă purtarea de măști medicale pentru a încerca de a ne proteja pe noi și pe ceilalți de transmiterea infecției.

Organizația Mondială a Sănătății recomandă să purtați o mască în spațiile aglomerate sau dacă aveți grijă de cineva cu COVID-19, acasă, sau când distanța socială este dificil de respectat.

Dacă purtați mască, ar trebui să vă spălați pe mâini cu apă și săpun sau să folosiți un produs igienizant pe bază de alcool, înainte de a vă pune masca. Va trebui să vă spălați pe mâini des și minuțios, chiar dacă purtați masca.

Posibilitatea ca infecția să se răspândească prin produse alimentare sau ambalaje expediate pe o perioadă de zile sau săptămâni este foarte mică.

În general se consideră că este puțin probabil să vă infectați cu COVID-19 prin alimente. Însă, ar trebui să urmați bune practici de igienă și pregătire a mesei, atunci când manipulați și mâncați fructe crude, salate cu frunze și legume.

Aceasta înseamnă spălarea produselor proaspete pentru a ajuta la eliminarea oricărei contaminări de pe suprafață și curățarea straturilor exterioare sau a pielii anumitor fructe și legume.

## TREBUIE SĂ PORT MASCA ÎN CASĂ?

Ar trebui să purtați masca în timp ce vă aflați în interiorul casei dvs. atunci când sunt prezente alte persoane. Persoanele care intră în camera dvs. trebuie să poarte și ele mască.



## CE FAC CELELALTE PERSOANE CARE LOCUIESC ÎN CASA MEA?

În casă ar trebui să fie doar membri gospodăriei care sunt esențiali pentru îngrijirea dvs. Alte persoane care locuiesc în mod normal în casă, ar trebui să ia în considerare posibilitatea de a se muta în altă parte, temporar, dacă este posibil. Persoanele în vârstă și cele cu sisteme imunitare compromise sau afecțiuni cronice de sănătate ar trebui să fie mutate temporar. Dacă împărțiți casa cu alții, ar trebui să stați într-o cameră izolată, pe cât posibil. Ar trebui să utilizați o baie separată. Evitați zonele comune și purtați o mască chirurgicală atunci când vă deplasați prin aceste zone. Suprafețele din zonele comune, cum ar fi mânerul ușilor, robinetele și mesele trebuie curățate zilnic cu dezinfectant pe bază de alcool sau soluție de clor diluată (vezi secțiunea de curățare de mai jos). Utilizați vesela și tacâmuri proprii.

## TREBUIE SĂ FIE IZOLAȚI ȘI ÎNGRIJITORII SAU MEMBRII GOSPODĂRIEI?



Dacă sunteți un caz confirmat pozitiv, persoanele cu care trăiți și celelalte contacte apropiate se vor carantina la domiciliu. Aceștia vor fi contactați de Direcția de Sănătate Publică care le vor transmite deciziile de carantinare și durata.



Dacă sunteți suspect de a fi infectat și așteptați rezultatele testului, persoanele cu care trăiți ar trebui să se izoleze și ele, chiar dacă nu au simptome.

14

Toate persoanele izolate trebuie să-și contacteze medicul de familie, care va evalua și consilia ce e de făcut în continuare. Dacă au dificultăți de respirație sau se simt rău și este o situație de urgență, ar trebui să sune imediat la 112 și să avertizeze personalul ambulanței cu privire la existența unui contact cu un pacient pozitiv.

## POT IESI DIN CASĂ?

Dacă locuiești într-o casă cu curte, poți ieși în grădină sau curte. Dacă locuiești într-un apartament la bloc, de asemenea, poți ieși pe terasă. În orice situație, ar trebui să porți o mască pentru a reduce riscul pentru ceilalți. Ar trebui să vă deplasați rapid prin orice zone comune și doar purtând o mască.



## EFFECTUAREA CURĂȚENIEI



Dacă alte persoane din casă vor să-ți curețe camera, roagă-i să-și pună o mască înainte de a intra în camera dvs. Persoana trebuie să poarte mănuși în timpul efectuării curățeniei și să se dezinfecteze pe mâini cu alcool, înainte și după purtarea mănușilor de unică folosință. Suprafețele care sunt atinse în mod regulat, cum ar fi mânerele ușilor, bucătăria și zonele de baie, telefoanele, telecomenzile, tastatura computerului trebuie curățate frecvent folosind detergent și apă sau soluții de curățare.

## MENTINEREA UNEI STĂRI DE SPIRIT BUNE ÎN TIMPUL IZOLĂRII LA DOMICILIU



Starea de izolare poate fi stresantă. Vă putem sugera câteva metode de reducere a stresului:

- țineți legătura cu membrii familiei și prietenii prin telefon, e-mail sau social media; discutați cu ei despre probleme și îngrijorările dvs.
- aflați mai multe despre coronavirus și discutați cu alții. Înțelegerea simptomelor și a bolii vă poate reduce anxietate;
- solicitați sprijin pentru orice probleme de sănătate fizică și psihică, dacă este posibil. Mulți furnizori de servicii medicale oferă programări la telefon sau prin videoconferințe.
- dacă este posibil, păstrați-vă rutinele zilnice, normale, cum ar fi servirea meselor și exercițiile fizice. Exercițiul este un tratament dovedit pentru reducerea stresului și a depresiei;
- mâncați alimente sănătoase, pe cât posibil și consumați suficiente lichide.
- reduceți consumul de alcool
- respectați orele de somn
- gândiți-vă la modul în care ați făcut față unor situații dificile din trecut.
- dacă vă simțiți bine, discutați cu angajatorul dvs pentru a lucra de acasă, dacă este posibil;
- în cazul copiilor, solicitați școlii copilului dvs. să le traseze sarcini sau teme prin e-mail;
- tratați carantina ca o oportunitate de a face activități care vă ajută să vă relaxați.
- nu uitați că izolarea nu va dura mult timp.

## UNDE POT AFLA MAI MULTE INFORMAȚII?

Pentru informații suplimentare privind infecția cu noul coronavirus (SARS-CoV-2) vă recomandăm pagina <http://www.cnscbt.ro>

Informații pentru populație:

<http://www.cnscbt.ro/index.php/info-populatie>

<https://cetrebuiasafac.ro/>

<https://stirioficiale.ro/informatii>

**TELVERDE: 0800.800.358** valabil pentru apeluri naționale LUNI-DUMINICĂ 08:00-20:00

Linia telefonică TELVERDE este strict pentru informarea cetățenilor și nu este un număr de urgență!

**Call center DSP Brașov:**

**021.414.44.68**

Luni-vineri: 08:00 - 20:00; sâmbătă-duminică: 9:00 – 17:00



**DSP Brașov**

Brasov, B-dul Mihail Kogalniceanu nr.11, Bl. C1, Et. V-VI

<https://dspbv.ro/>

e-mail: [dspj.brasov@rdslink.ro](mailto:dspj.brasov@rdslink.ro)