

Precizari privind conduita in autoizolare

Având în vedere necesitatea unor clarificări suplimentare asupra recomandărilor de conduită în prevenirea răspândirii coronavirus (COVID-19), punem la dispoziție răspunsuri pentru o serie de întrebări ridicate în spațiul public:

1. Care este diferența dintre carantină și autoizolarea la domiciliu?

- Carantina se instituie pentru toate persoanele care nu prezintă simptome dar care se întorc din zonele cu transmitere comunitară extinsă a noului coronavirus (COVID-19).
- Carantina va dura o perioadă de 14 zile și va fi organizată în spații special amenajate, puse la dispoziție de autoritatea locală, în colaborare cu DSP.
- Autoizolarea se instituie pentru persoanele care nu prezintă simptome dar:
 - au călătorit în ultimele 14 zile în regiuni/localități din zonele afectate de COVID-19, altele decât cele cu transmitere comunitară extinsă
 - au intrat în contact direct cu persoanele cu simptome și care au călătorit în zone cu transmitere comunitară extinsă
 - au intrat în contact direct cu persoanele care au fost confirmate cu coronavirus (COVID-19).
 - membrii de familie ai unei persoane care se încadrează în una dintre situațiile de mai sus
- Aceste persoane se vor autoizola la domiciliu pentru o perioadă de 14 zile de la data întoarcerii din călătorie, respectiv de la data ultimului contact cu o persoană simptomatică/confirmată. În acest timp, vor fi monitorizate de către medicul de familie sau, în lipsa acestuia, de către direcția de sănătate publică.
- Lista zonelor cu transmitere comunitară extinsă și a celor afectate poate fi consultată aici: <https://www.cnsctb.ro/index.php/1440-lista-zonelor-cu-transmitere-comunitara-extinsa-si-a-altor-zone-afectate-de-covid-19-actualizare-28-02-202>
- Lista se actualizează ori de câte ori este nevoie, pe pagina <https://www.cnsctb.ro/> sub titulatura: „Lista zonelor cu transmitere comunitară extinsă și a altor zone afectate de COVID 19”

2. Dacă soțul este în autoizolare, măsura se aplică și pentru soție și/sau copii?

- Autoizolarea se aplică tuturor membrilor familiei care locuiesc la același domiciliu, pentru o perioadă de 14 zile de la data intoarcerii din calatorie, respectiv de la data ultimului contact cu o persoana simptomatica/confirmata.
- Toți au obligația de a nu părăsi domiciliul declarat, în care se află de la momentul autoizolării.

3. Ce măsuri de igienă individuală trebuie să respecte persoanele autoizolate?

- Să evite contactul apropiat cu celelalte persoane din locuință și, dacă este posibil, să se izoleze într-o cameră separată.
- Să nu primească vizitatori în perioada de autoizolare la domiciliu.
- Să se spele pe mâini cu apă și săpun, timp de cel puțin 20 de secunde, ori de cate ori este necesar (dupa utilizarea toaletei, inaintea pregatirii mesei, etc).
- Să curățe și să dezinfecteze zilnic toate suprafețele pe care le ating frecvent (ex: mese, clanțe, obiecte de mobilier, bateria/robinetele de la chiuveta, alte obiecte care pot fi atinse și de alte persoane).
- Să își acopere gura și nasul cu șervețel de unică folosință sau cu o tesatura atunci când strănută sau tușesc, sau sa stranute si sa tuseasca in plica cotului. Batista se arunca imediat la gunoi, in sac de plastic, dupa care se spala pe maini cu apa si sapun timp de 20 de secunde.
- Să sune la numărul unic de urgență 112 în cazul în care apare cel puțin unul din următoarele simptome: tuse, febră, dificultăți la respirație, durere în gât, si sa isi acopere etans nasul si gura cu o masca de protecție.
- De asemenea, persoanele se pot informa cu privire la noul coronavirus la TELVERDE 0800 800 358. TELVERDE este pentru informare, nu este pentru urgențe.

4. Cum sunt sprijinite persoanele aflate în autoizolare?

Persoanele aflate în autoizolare sunt aprovizionate cu alimente și alte bunuri necesare, prin intermediul Comitetelor județene pentru situații de urgență și al autorităților locale.

5. Cum ajung alimentele și bunurile necesare la persoanele aflate în autoizolare?

Alimentele și bunurile necesare sunt aduse la domiciliul persoanelor aflate în autoizolare.

- Persoanele autoizolate le vor prelua fără a intra în contact cu personalul care face aprovizionarea, păstrând o distanță de minimum 2 metri față de acesta.
- Persoanele autoizolate vor purta masca de protecție care le va acoperi nasul și gura (masca medicală cu elastic prins în spatele urechilor) atunci când preiau produsele/bunurile primite la domiciliu.

6. După perioada de autoizolare, persoanele pot părăsi domiciliul?

- Pentru persoanele care au sosit din alte zone decât cele care necesita carantinare pot părăsi domiciliul după cele 14 zile de autoizolare dacă nu prezintă niciun simptom.
- Pentru contactii direcți ai unui caz confirmat cu COVID-19 și care vor fi testați în prima zi de autoizolare și înaintea terminării perioadei de autoizolare, pot părăsi domiciliul dacă rezultatele finale sunt negative.
- Pentru persoanele contact direct cu persoana simptomatică care au călătorit în zone cu transmitere comunitară extinsă sau alte zone afectate pot ieși din autoizolare dacă persoana simptomatică nu a fost confirmată.
- Persoanele aflate în autoizolare vor primi la finalul celor 14 zile de autoizolare aviz epidemiologic care să ateste că pot reveni în colectivitate.

7. Aceste persoane beneficiază de scutiri sau concedii medicale?

- La finalul perioadei de autoizolare, elevii și studenții beneficiază de scutire medicală, iar persoanele angajate, de concediu medical, eliberat de medicul de familie pe baza adeverinței eliberate de DSP.

Sfaturi privind utilizarea măștilor în comunitate, în timpul îngrijirii la domiciliu și în spitale în contextul situației actuale de circulație a noului coronavirus (SARS-CoV-2)

Sfaturi generale

Purtarea măștii este una dintre măsurile de prevenire și limitare pentru răspândirea anumitor boli respiratorii, inclusiv cea determinată de noul coronavirus. Cu toate acestea, doar **utilizarea unei măști nu este suficientă** pentru a asigura un nivel adecvat de protecție și ar trebui adoptate și alte măsuri la fel de relevante. Folosirea măștii trebuie combinată cu igiena adecvată a mâinilor și cu alte măsuri de prevenire și control a transmiterii noului coronavirus de la om la om.

Purtarea măștii, atunci când nu este indicată, poate provoca costuri inutile, încărcarea achizițiilor și poate crea un fals sentiment de securitate care poate duce la neglijarea altor măsuri esențiale, cum ar fi practicile de igienă a mâinilor. Mai mult decât atât, utilizarea incorectă a unei măști poate afecta eficacitatea acesteia în reducerea riscului de transmitere.

În comunitate

Persoanele fără simptome respiratorii ar trebui:

- să evite aglomerațiile și să evite frecventarea spațiilor închise aglomerate (de ex. supermarketuri, mall-uri);
- să mențină o distanță de cel puțin 1 metru față de orice persoană cu simptome respiratorii (de ex. tuse, strănut);
- să-și spele frecvent mâinile, folosind apă și săpun atunci când mâinile sunt vizibil murdare sau antiseptic pe bază de alcool dacă mâinile nu sunt vizibil murdare;
- să utilizeze tehnica de a tuși sau a strănuta în interiorul cotului flectat sau să-și acopere nasul și gura în timpul tusei și strănutului cu un șervetel de unică folosință, urmată de aruncarea acestuia după utilizare și spălarea IMEDIATĂ a mainilor cu apă și săpun;
- să se abțină de la atingerea gurii, nasului și ochilor;
- să respecte regulile privind modul de purtare, îndepărtare și eliminare a măștilor asociate cu o igienă corectă a mâinilor după îndepărtare.

Persoanele cu simptome respiratorii trebuie să respecte indicațiile de mai sus și următoarele:

- să poarte o mască dacă prezintă febră, tuse și respirație dificilă și să solicite consult medical la medicul de familie, cât mai curând posibil;
- să urmeze sfaturile de mai jos cu privire la gestionarea adecvată a măștilor.

Reguli de utilizare a măștilor

Utilizarea și eliminarea corespunzătoare a măștii reprezintă una din măsurile eficiente pentru a limita transmiterea noului coronavirus.

Tipuri de măști:



În acest sens trebuie respectați următorii pași:

- Să aplicați corect masca respectând instrucțiunile de mai jos;

Pași în aplicarea corectă a măștii



1
Legați snurul de sus în partea superioară a capului



2
Legați snurul de jos la baza gâtului



3
Fixați partea metalică a măștii cât mai bine pe nas



4
Asigurați-vă ca masca vă acoperă nasul, gura și bărbia, și că este fixa pe față



5
Schimbați masca la fiecare 4 ore sau dacă devine umedă sau defectă

- În timpul utilizării, trebuie să evitați atingerea măștii;

