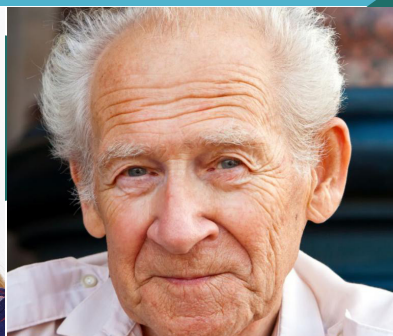
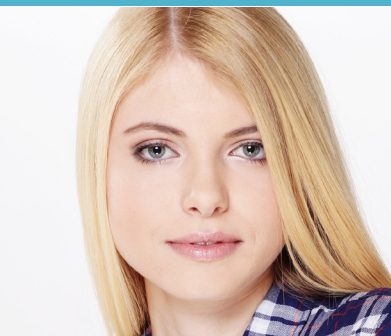


**COVID
19**

DE PĂSTRAT

GHID **de auto-îngrijire**



**CE TREBUIE
SĂ ȘTIȚI**

**CE TREBUIE
SĂ FACEȚI**



**PENTRU SĂNĂTATEA VOASTRĂ
ȘI A CELORLALȚI**

CUPRINS

De ce un ghid de auto-îngrijire?.....	2
Pandemia de COVID-19	3
Mijloace de prevenire și protecție împotriva bolii cu coronavirusul (COVID-19)	6
Ce sfaturi de bază să dați copiilor ?	7
Organizarea la locul de muncă:.....	9
La întoarcerea din călătorie:.....	10
Îngrijirea persoanelor în vârstă:	14
Măsuri de igienă și de prevenire:	16
Declarații	18

De ce un ghid de auto-îngrijire?

Casa dumneavoastră este primul loc de îngrijire.

Acest ghid își propune să vă ajute să luați cele mai bune decizii privind sănătatea dumneavoastră și a celor dragi pe timpul pandemiei coronavirusului (COVID-19).

Acest ghid vă permite să:

- cunoașteți cele mai bune modalități de a vă proteja;
- aveți grijă de dumneavoastră;
- cunoașteți îngrijirile de bază pe care să le acordați celor din jurul dumneavoastră;
- știți când și pe cine să consultați dacă aveți nevoie de îngrijire și servicii

Cum să fiți informați în permanență ?

Fiți atenți la informările și instrucțiunile guvernamentale din mass-media (televiziune, ziare, radio, Internet).

Coronavirusul se transmite foarte ușor !!!



Pandemia de COVID-19

Definiție:

COVID-19 este o infecție cauzată de un coronavirus extrem de contagios, care afectează căile respiratorii. Se transmite de la persoană la persoană. Vorbim despre o pandemie când un nou virus se răspândește în întreaga lume. Cum oamenii nu sunt protejați împotriva acestui nou virus, există un număr mai mare de bolnavi în populație.

Transmisia virusului:

Coronavirusul (COVID-19) se transmite foarte ușor prin picăturile de salivă din tusea sau strănutul unei persoane infectate. Când persoana infectată tușește sau strănută, picăturile respiratorii sunt împrăștiate în aer. Dacă persoana își acoperă nasul și gura, picăturile vor fi proiectate pe cot, pe brațul superior, pe mască, pe bucata de țesătură sau pe batista de hârtie pe care o folosește.

Putem să ne infectăm cu coronavirusul (COVID-19) atunci când:

- ochii, nasul sau gura sunt în contact cu picăturile de salivă ale unei persoane infectate care tușește sau strănută;
- când mâinile noastre ating un obiect sau o suprafață contaminată și apoi ne atingem fața.

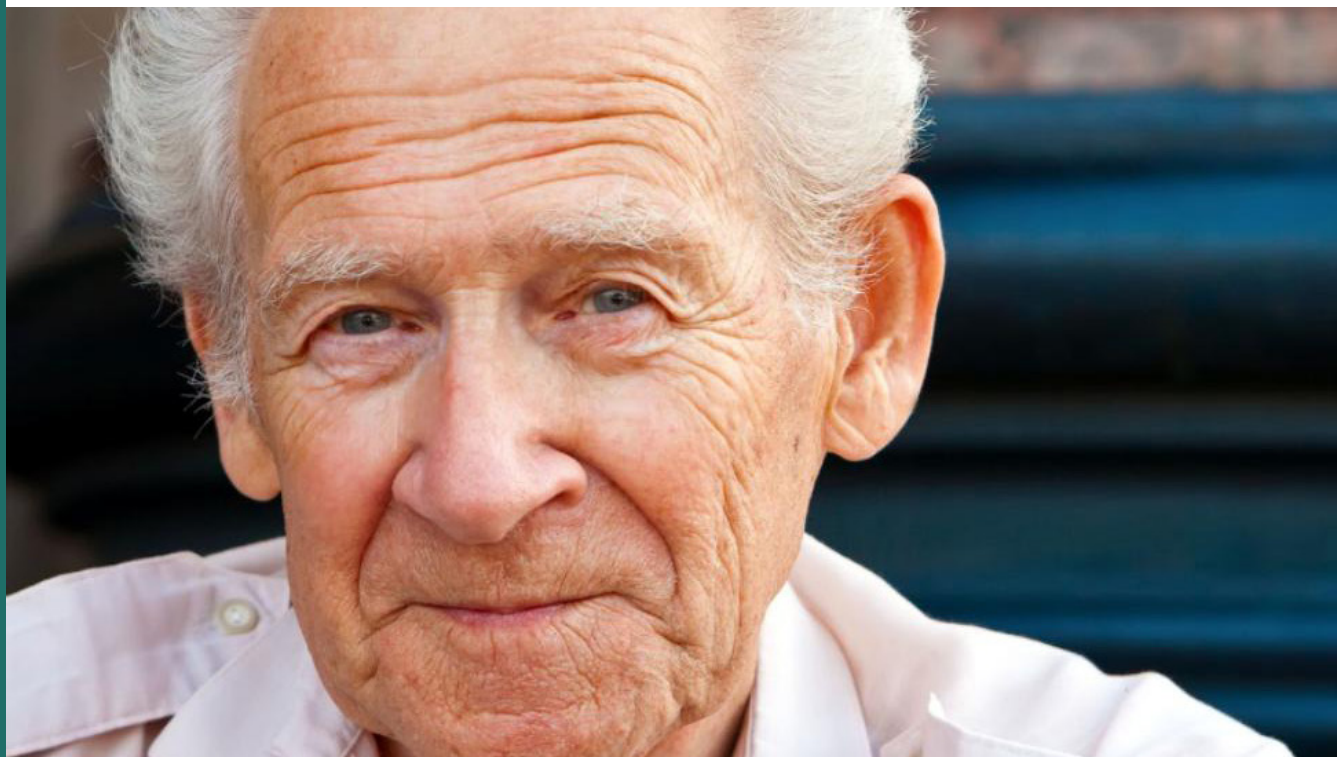
Simptomele apar în medie între 5 și 7 zile de la infecție, dar această perioadă poate varia între 2 și 12 zile. Izolarea pe o perioadă de 14 zile este măsura de protecție recomandată.

Coronavirusul este răspândit în timpul unui contact apropiat între oameni

Mai multe circumstanțe favorizează aceste contacte, inclusiv:

- a trăi sub același acoperiș cu o persoană infectată;
- a îngriji o persoană infectată;
- a frecventa locuri publice și locuri de adunare.

Pandemia de COVID-19



COVID 19

Persoane cu risc:

80 % dintre persoanele infectate dezvoltă o formă ușoară sau moderată de boală. Există grupuri de persoane în pericol de a muri ca urmare a complicațiilor unei infecții respiratorii grave dacă sunt infectate cu coronavirus. Ar putea să fie vorba de o pneumonie sau un sindrom respirator acut.

Persoanele infectate cu coronavirus (COVID-19) în pericol de a se îmbolnăvi grav:

- persoanele care au mai mult de 70 ani;
- persoanele care au următoarele condiții medicale :
 - boli cardiace cronice;
 - boli pulmonare cronice;
 - persoanele care au cancer și cele cu deficiență imunitară;
 - persoanele care au diabet.

Simptome:

Manifestările unei infecții cu coronavirus (COVID-19) pot varia de la cele ale unei simple răceli la boli respiratorii mai grave.

- Tuse;
- Dificultate de a respira (dispnee);
- Febră;
- Pneumonie;
- Oboseală extremă;
- Pierderea bruscă a mirosului.

Ce să faceți când aveți simptome ?

- Rămâneți acasă și evitați contactul cu alte persoane;
- Spălați-vă des pe mâini;
- Aplicați măsurile de igienă respiratorie: acoperiți-vă gura și nasul când tușiți sau strănutați (în pliul cotului, pe brațul superior sau folosiți o batistă de unică folosință pe care o aruncați imediat la gunoi);
- Sunați medicul de familie;
- În caz de dificultăți respiratorii importante, sunați la **112 RIDN**



Mijloace de prevenire și protecție împotriva bolii cu coronavirusul (COVID-19)



În prezent nu există nici un tratament sau vaccin pentru tratarea bolii coronavirusului (COVID-19). Prevenirea este singura modalitate de a vă proteja și a proteja pe ceilalți.

Evitați contactele cu alte persoane!!!

În orice moment păstrați o distanță de 2 metri cu alte persoane. Evitați îmbrățișările, strângerile de mână și pupăturile.

Dacă o persoană apropiată are simptome, trebuie evitat orice contact cu obiectele sale personale (pahar, vase, etc.).

Îi cerem să se protejeze când tușește sau strănută și să se spele pe mâini imediat după. În măsura posibilului, păstrăm o distanță de 2 m.

Spălați-vă DES pe mâini!!!

Spălarea pe mâini este cel mai bun mijloc de a vă proteja și a proteja pe ceilalți împotriva bolii cu coronavirusul (COVID19).
Învățați copiii și persoanele apropiate cum să se spele pe mâini.

Purtați o mască anti-stropi!!!

Purtarea unei măști anti-stropi este recomandată în cazul în care aveți simptome de tuse sau strănut și sunteți în prezența altor persoane.
Mască evită contaminarea celorlalți, care sunt în apropiere.



Curățați-vă mediul ambiant!!!

Coronavirusul (COVID-19) poate să trăiască pe obiecte și pe suprafețe.
Durata lui de viață este de :

- 3 ore pe obiectele care au suprafețe uscate ;
- 6 zile pe obiectele cu suprafețe umede.

Prin urmare este important să spălați blaturile, chiuvetele, mânerul ușilor și toate alte suprafețe care sunt atinse des cu mâinile. Curățarea și dezinfectarea sunt foarte eficiente pentru eliminarea virusului.

Pentru curățare, utilizați apă și săpun sau produse de curățenie obișnuite pentru casă.

Pentru dezinfectare, utilizați soluții pe bază de clor.

Ce sfaturi de bază să dați copiilor ?



Arătați-le :

- modul corect de se spăla pe mâini cu săpun și apă;
- cum să-și sufle nasul sau să strănute utilizând batiste de unică folosință;
- cum să tușească sau să strănute în pliul cotul sau pe brațul superior.

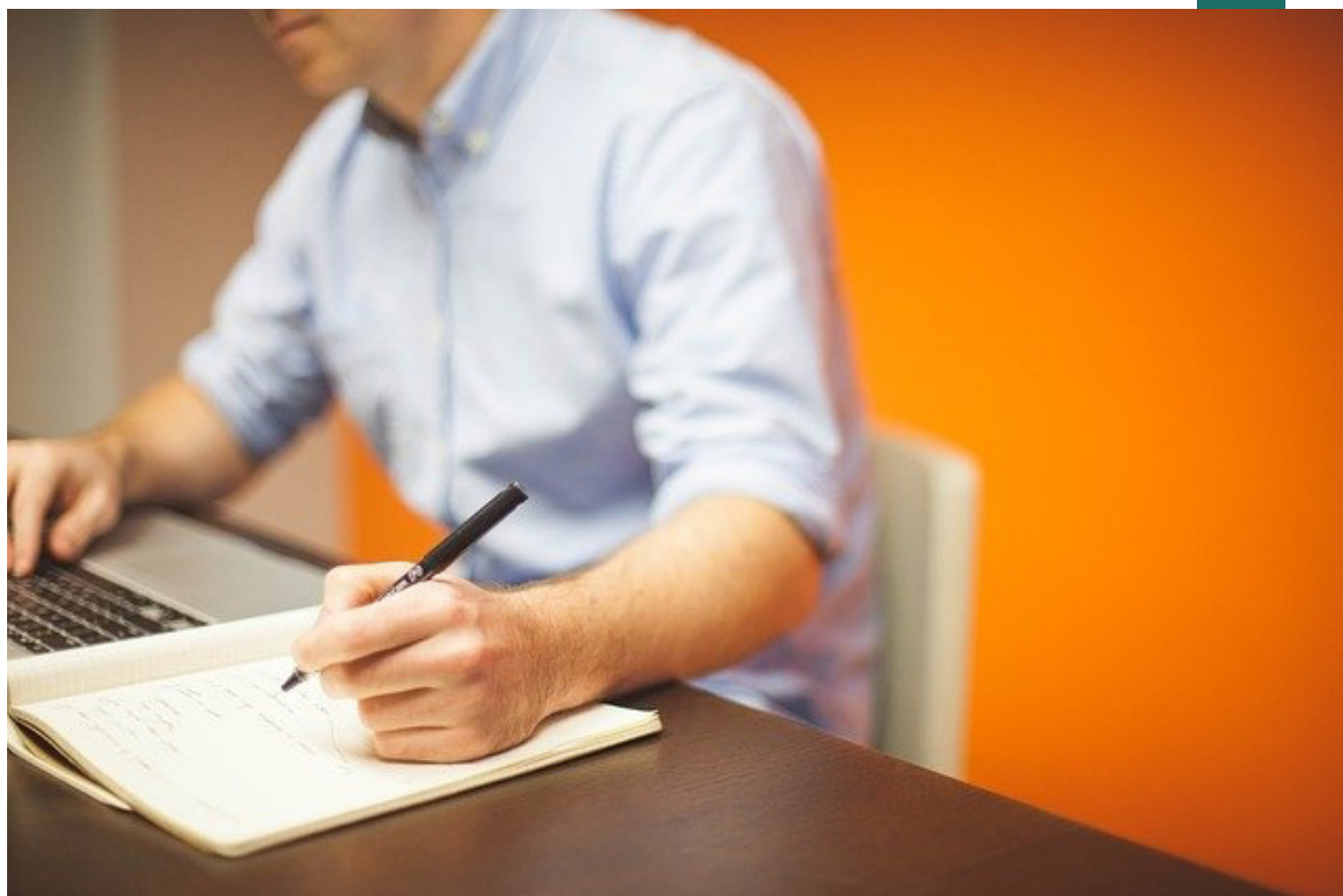
Amintiți-le frecvent să rămână la distanță de persoanele care sunt bolnave.

Organizarea la locul de muncă:

Lucrați de acasă dacă este posibil!!!

Dacă trebuie să vă deplasați la locul de muncă:

- spălați-vă frecvent pe mâini cu apă și săpun. În absența apei, utilizați un produs pe bază de alcool (gel, spumă sau lichid) ;
- curățați suprafețele dure sau obiectele din apropiere care pot să fie manipulate de către persoanele din anturaj ;
- evitați să dați mâna, să vă îmbrățișați sau să vă pupați;
- rămâneți acasă dacă sunteți bolnav sau dacă aveți unul dintre simptome (febră, tuse, oboseală, pierdere bruscă a mirosului).



La întoarcerea din călătorie:



În perioada de infecție și conform instrucțiunilor guvernului, dacă reveniți dintr-o călătorie din străinătate, trebuie să vă izolați acasă timp de 14 zile sau să stați în carantină 14 zile!!!

În tot această perioadă vă monitorizați starea de sănătate.

Dacă aveți simptomele bolii coronavirus, când sunteți în autoizolare sau carantină, sunați medicul de familie sau la 112.

Care este diferența dintre autoizolarea la domiciliu și carantină?

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;
- sunt 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 sau de la data ultimului contact cu o persoană simptomatică sau la care infecția cu coronavirus a fost confirmată.

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 14 zile și va fi organizată în spații special amenajate, puse la dispoziție de autoritățile locale, în colaborare cu Direcția de Sănătate Publică.



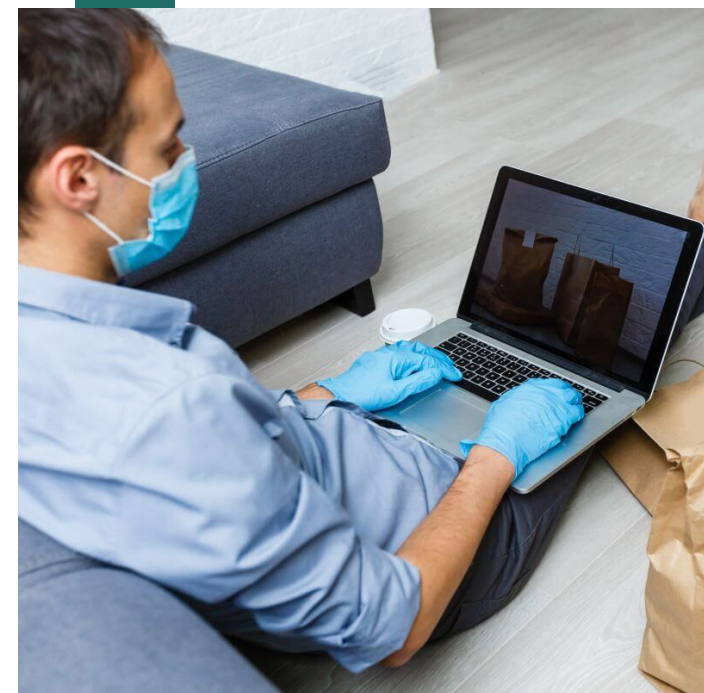
Ce se întâmplă cu familia unei persoane aflată în autoizolare?

Autoizolarea se aplică tuturor membrilor familiei și persoanelor care locuiesc la același domiciliu, pentru o perioadă de 14 zile de la data întoarcerii din călătorie, respectiv de la data ultimului contact cu o persoană simptomatică sau confirmată.

Toți membrii familiei au obligația de a NU părăsi domiciliul declarat, în care se află de la momentul autoizolării.



- Persoanele aflate în autoizolare sunt aprovizionate cu alimente și alte bunuri necesare, prin intermediul Comitetelor județene pentru situații de urgență și al autorităților locale.
- 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 mască de protecție care le va acoperi nasul și gura (mască medicală cu elastic prins în spatele urechilor) atunci când preiau produsele/ bunurile primite la domiciliu.
- Persoanele aflate în autoizolare pot părăsi domiciliul după cele 14 zile, dacă nu prezintă nici un simptom fără a avea nevoie de documente justificative (aviz epidemiologic).
- Persoanele aflate în autoizolare, vor primi, la finalul celor 14 zile de izolare, concediu medical, eliberat de medicul de familie, pe baza declarației pe proprie răspundere (Anexa nr.2 - Declarație din Ordin MS Nr.497/25.03.2020, modificare a Ordinului MS 414/2020).
- Persoanele aflate în carantină, sănătoase la finalul celor 14 zile de carantinare, vor primi, de la DSP, avizul epidemiologic care să ateste că pot reveni în colectivitate. Acesta poate fi eliberat și transmis electronic.





Pentru a vă proteja anturajul, până la primirea rezultatului testului pentru COVID - 19:

- Izolați-vă într-o cameră pentru a nu contamina pe cei apropiați;
- Dormiți și mâncați singur în camera dumneavoastră ;
- Păstrați distanța de 2m față de restul membrilor familiei,
- Utilizați o baie separată, dacă locuința vă permite;
- Acoperiți-vă nasul și gura când tușiți sau strănutați, în mod ideal cu o batistă de hârtie. Spălați-vă pe mâini imediat după;
- Dacă nu aveți șervețel de hârtie, tușiți sau strănutați în pliul cotului sau pe brațul superior, deoarece aceste locuri nu sunt în contact cu persoane sau cu obiecte;
- Scuipați într-un șervețel de hârtie;
- Puneți gunoiul generat într-un sac de gunoi separat, într-un coș sau găleată de gunoi închise. Sunt considerate deșeuri potențial periculoase.

Aveți grijă ca să nu aibă copiii acces la aceste deșeuri!!!

Îngrijirea persoanelor în vârstă:

Persoanele în vârstă sunt cele mai fragile la infecții și complicații datorită procesului normal de îmbătrânire. De asemenea sunt mai expuse riscului de deces de COVID19.

O infecție cu coronavirusul (COVID-19) se poate manifesta diferit la o persoană în vârstă.

O persoană în vârstă ar putea să nu facă febră, dar să aibă unul dintre semnele următoare :

- diminuarea rapidă a autonomiei (reducere a participării la propria îngrijire, nu își mai face de mâncare, etc.) ;
- pierderea poftei de mâncare ;
- confuzie ;
- somnolență ;
- cădere ;
- apariția problemelor de incontinență (nu avea deja) ;
- mai agitată sau mai fără energie;
- tulburări de somn ;
- ritabilitate.





Persoanele în vârstă sunt mai vulnerabile la următoarele riscuri:

RISC DE DESHIDRATARE:

Persoanele în vârstă prezintă un risc mai mare de a se deshidrata mai ales pentru că senzația de sete scade pe măsură ce îmbătrânim.

Aceste persoane nu se gândesc să bea lichide deoarece nu le este sete.

- Aduceți-le adesea aminte că trebuie să bea lichide;
- Încurajați-i să bea lichide suplimentare în timpul mesei sau când iau medicamentele ;
- Să evite să bea alcool sau cafeină

RISC DE SUBNUTRIȚIE:

În prezența unei infecții, persoanele în vârstă au nevoie să-și crească aportul de proteine.

Proteinele se găsesc în carne, pește, leguminoase, ouă, produse lactate și nuci. Este important de luat o gustare care conține proteine, între mese și înainte de culcare.

RISC DE PIERDERE A AUTONOMIEI:

O imobilitate completă în pat sau în fotoliu are consecințe importante în pierdere autonomiei și apariția unor probleme importante. Pentru o persoană în vârstă, 24 ore sunt suficiente pentru a trece la o condiție de imobilitate.

Ridicați persoana imediat ce starea ei o permite, faceți astfel încât să se miște cât mai mult posibil și lăsați-o să facă singură activitățile de îngrijire personală (igienă, îmbrăcare, etc.) precum și activitățile zilnice, în funcție de capacitățile ei. Toate acestea reduc de manieră importantă riscul de a face complicații.

Măsuri de igienă și de prevenire:



umeziți



săpuniți



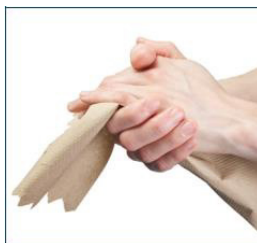
frecați 15-20 sec.



curățați unghiile



clătiți



uscați



închideți

Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, nu este necesar un săpun anti-bacterian.

Spălați-vă des pe mâini!!!

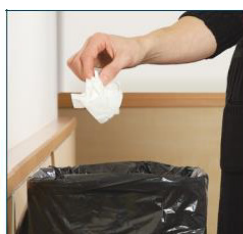
Spălați-vă des pe mâini, mai ales:

- când ele sunt vizibil murdar;
- după ce ați strănutat sau tușit;
- după ce v-ați șters la nas;
- după ce ați fost la toaletă;
- după ce ați schimbat scutețul unui copil;
- înainte de a prepara, manipula sau servi alimente;
- înainte de a mânca;
- înainte de a pune sau a scoate lentilele de contact;
- după ce ați manipulat gunoiul.

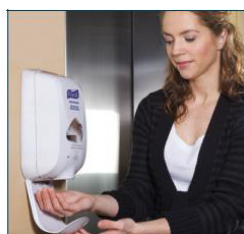
Igienă respiratorie



ACOPERIȚI-VĂ gura și nasul cu o batistă de hârtie atunci când tușiți sau strănuțați



ARUNCAȚI batista folosită la gunoi



TUȘIȚI SAU STRĂNUTAȚI ÎN PLIUL COTULUI sau pe partea de sus a brațului dacă nu aveți batistă de hârtie.

Dezinfectați-vă!!!

Dacă nu este apă și săpun, puteți utiliza gel, spumă sau lichid antiseptic pe bază de alcool. Concentrația alcoolului trebuie să fie de cel puțin 60 %.

Luați puțin produs antiseptic (gel, spumă, lichid). Frecați - vă vârful degetelor, interiorul și exteriorul mâinilor, degetele și între degete. Continuați să frecați până când mâinile sunt uscate fără a utiliza hârtie de uscat mâinile



Utilizarea măștii anti-stropi:

1. Dacă aveți febră, dacă tușiți sau strănutați, purtați o mască anti-stropi dacă sunteți :

- în prezența altor persoane;
- într-o instituție de sănătate, ca de exemplu la urgență sau în sala de așteptare la o clinică medicală;
- într-un loc public;
- cu o persoană bolnavă care nu poartă mască (ex.: un copil mic).

2. Dacă nu aveți simptome și trebuie să fiți în contact apropiat cu o persoană care are febră, tușește sau strănută, (de exemplu pentru a o îngriji) trebuie să purtați o mască anti-stropi.



fixați
masca cu
marginea rigidă
în partea de sus



apăsați tare
partea rigidă a
măștii pe nas
și acoperă bărbia



coboară
partea de jos
a măștii

Schimbați masca dacă este umedă.

În orice moment, țineți mâinile departe de ochi, de nas și de gură!!!

Anexa nr. 2

DECLARATIE

Subsemnatul.....legitimat cu CI/BI
serie.....,nr.....,CNP.....
domiciliat in.....,prin prezenta
declar pe propria raspundere ca
- am istoric de calatorie in tara.....,in perioada.....,
regiunea/orasul....., cu revenire in Romania in data
de prin punctual de frontier
(aeroport/terestru).....
Sau
- contact direct cu un caz pozitiv nCoV-2019 (numele contactului).....
Mentionez ca mi s-a recomandat izolarea/m-am autoizolat la adresa
..... incepand cu data de
..... pana la data de

Declar ca am luat la cunostinta prevederile **art. 326 din Codul penal „Falsul in declaratii”**,
referitor la declaratia necorespunzatoare a adevarului facute unui organ sau institutii de stat in
vederea producerii unei consecinte juridice pentru sine sau pentru altul, fapt care se pedepseste cu
inchisoarea de la 3 luni la 2 ani sau cu amenda.

Nume, prenume..... Am atașat prezentei
Semnatura..... Copie C.I./B.I.
Data..... Dovada calătoriei :
Nr telefon Bilete de avion (după caz)
Pentru minori până în 18 ani:
Certificat de naștere

Declarație pe proprie răspundere,

Subsemnatul(a) _____, fiul/fiica lui _____ și al _____, domiciliat(ă) în _____, județul/sectorul _____, strada, _____, număr _____, bloc _____, etaj _____, apartament _____, având CNP _____, BI/CI seria _____, număr _____,

Locuind în fapt¹ în localitatea _____, județul/sectorul _____, strada, _____, număr _____, bloc _____, etaj _____, apartament _____

Cunoscând prevederile articolului 326, referitoare la falsul în declarații², precum și ale art. 352 referitoare la zădărnicierea combaterii bolilor din Noul Cod Penal, declar pe proprie răspundere faptul că mă deplasez în interes profesional/personal, între orele _____, de la _____, până la _____, pentru³:

deplasarea între domiciliu și locul de muncă, atunci când activitatea profesională este esențială și nu poate fi organizată sub formă de lucru la distanță sau deplasarea în interes profesional care nu poate fi amânată.

consult medical de specialitate care nu poate fi amânat;

deplasare pentru cumpărături de primă necesitate la unități comerciale din zona de domiciliu;

deplasare pentru asigurarea asistenței pentru persoane în vârstă, vulnerabile sau pentru însoțirea copiilor;

deplasare scurtă, lângă domiciliu, pentru desfășurarea de activități fizice individuale, în aer liber, cu excluderea oricărei forme de activitate sportivă colectivă;

deplasare scurtă, lângă domiciliu, legată de nevoile animalelor de companie

deplasare pentru rezolvarea următoarei situații urgente:.....

.....

Atât declar, susțin și semnez.

Data ____/____/_____

Semnătura,

¹ Se declară situația în care persoana nu locuiește la domiciliul prevăzut în actul de identitate.

² Declararea necorespunzătoare a adevărului, făcută unei persoane dintre cele prevăzute în art. 175 sau unei unități în care aceasta își desfășoară activitatea în vederea producerii unei consecințe juridice, pentru sine sau pentru altul, atunci când, potrivit legii ori împrejurărilor, declarația făcută servește la producerea acelei consecințe, se pedepsește cu închisoare de la 3 luni la 2 ani sau cu amendă.

³ Se completează motivul/cauzele deplasării.

PREVENIREA INFECȚIILOR

O responsabilitate colectivă



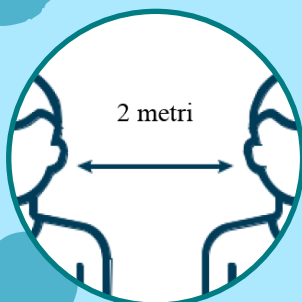
**TUȘIȚI ÎN
PLIUL COTULUI**



**ARUNCAȚI
BATISTA**



**SPĂLAȚI-VĂ DES
PE MĂINI**



**PĂSTRAȚI
DISTANȚA**



STAȚI ACASĂ

