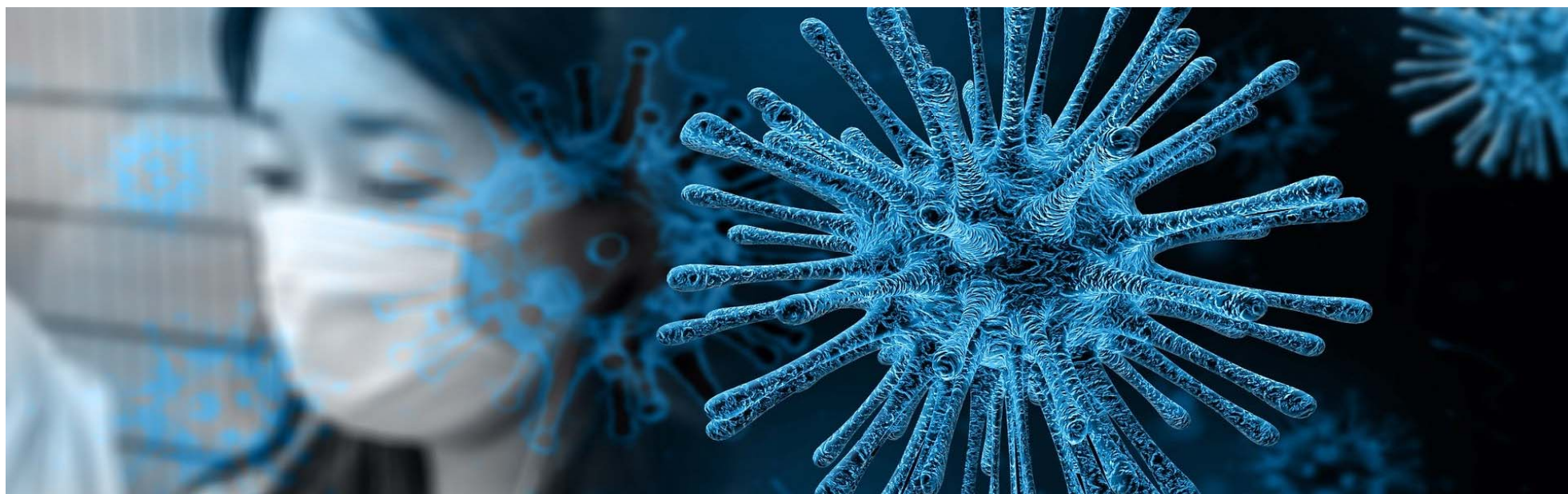




UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020



Măsuri de prevenire și reducerea riscului de expunere la coronavirus – COVID 19

INFORMAȚI-VĂ DOAR DIN SURSE OFICIALE

- Grupul de Comunicare Strategică din cadrul Departamentului pentru Situații de Urgență - <http://www.dsu.mai.gov.ro/category/http10-1-100-213dsuindex-phpcategoryuncategorized/>
- Ministerul Afacerilor Interne <https://www.mai.gov.ro/category/comunicate-de-presa/>
- Ministerul Sănătății <http://www.ms.ro/coronavirus-covid-19/> , <http://www.ms.ro/>
- Recomandări privind conduita socială responsabilă <http://www.ms.ro/recomandari-privind-conduita-sociala-responsabila-in-prevenirea-raspandirii-coronavirus-covid-19/>

CORONAVIRUS

10 REGULI DE URMAT



Crucea Roșie Română



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun



Evitați contactul cu persoanele care suferă de infecții respiratorii acute



Nu vă atingeți ochii, nasul, gura dacă nu aveți mâinile igienizate



Acoperiți-vă nasul și gura când strănutați sau tușiți



Nu luați medicamente antivirale sau antibiotice fără prescripția medicului



Curățați suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool



Folosiți masca de protecție numai dacă suspectați că sunteți răcit sau sunteți în apropierea oamenilor bolnavi



Pachetele și produsele fabricate/primate din China nu sunt periculoase

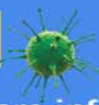


Animalele de companie nu răspândesc acest nou tip de virus

Măsurile de mai sus au caracter preventiv

Campanie de informare desfășurată cu sprijinul Guvernului României.

CE ESTE CORONAVIRUSUL (COVID-19) ?



Coronavirusurile sunt o familie de virusuri care infectează atât animalele, cât și oamenii. Coronavirusurile umane pot cauza simptome similare răcelii comune, în vreme ce altele cauzează boli mai severe. Noul coronavirus COVID-19 este o tulpină nouă de coronavirus găsită prima dată la Wuhan, China, în decembrie 2019.



CÂT DE PERICULOS ESTE CORONAVIRUSUL ?

În cele mai multe cazuri, coronavirusul provoacă simptome similare unei răceli obișnuite (febră, dureri în gât, nas înfundat, tuse și dificultăți de respirație). Pentru unele persoane, aceste simptome pot fi severe și pot evolua către pneumonie sau dificultăți de respirație. De exemplu, persoanele în vârstă și persoanele cu afecțiuni medicale (cum ar fi HIV, diabet, tensiune arterială ridicată și boli de inimă) par a fi mai vulnerabile la îmbolnăvirea severă cu virusul. Boala poate duce la moarte, dar aceste cazuri sunt rare.

CUM SE RĂSPÂNDEȘTE CORONAVIRUSUL ?



Virusul se transmite prin contact direct, prin secreții respiratorii eliminate prin tuse sau strănut și prin atingerea suprafețelor contaminate. Încă nu se știe cât timp supraviețuiește virusul pe suprafețe, însă poate fi eliminat cu simpli dezinfectanți pe bază de alcool.



CARE SUNT SIMPTOMELE ?

Semnele și simptomele sunt de obicei respiratorii și includ febră, tuse, dificultăți de respirație și alte simptome asemănătoare răcelii comune.

CARE SUNT OPȚIUNILE DE TRATAMENT ?



Boala poate fi tratată și multe persoane s-au recuperat deja. Nu există un tratament specific (antiviral), de aceea se tratează simptomatic, în funcție de starea pacientului. Persoanele care suferă de alte boli grave trebuie să meargă la spital.



EXISTĂ VACCIN ?

Deocamdată nu există un vaccin împotriva coronavirusurilor. Este nevoie de timp pentru a dezvolta un nou vaccin eficient și sigur. Cercetătorii lucrează la asta.



CUM SPĂLĂM MĂINILE?

⌚ Durata întregii proceduri: **cel puțin 30 de secunde!**



0 Udați mâinile cu apă.



1 Aplicați săpun suficient pentru a acoperii toată suprafața mâinilor.



2 Frecați mâinile, palmă peste palmă.



3 Palma dreaptă peste dosul palmei stângi cu degetele încrucișate și invers.



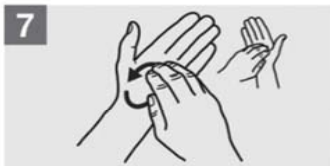
4 Palmă peste palmă, cu degetele încruciate.



5 Dosul degetelor pe palma opusă.



6 Frecări rotative cu degetul mare stâng prins în palma dreaptă și invers.



7 Frecări rotative într-un sens și celălalt cu degetele împreunate ale mâinii drepte pe palma stângă și invers.



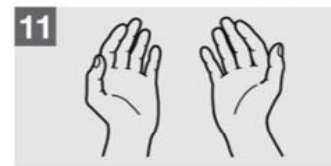
8 Clățiți mâinile cu apă.



9 Uscăți mâinile cu un prosop de unică folosință.



10 Închideți robinetul folosind un prosop.



11 Odată uscate, procedura de spălare este terminată.

În conformitate cu recomandările:



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

CNEPSS

Central Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate

Care sunt simptomele?

- Cele mai frecvente simptome ale COVID-19 sunt febra, oboseala și tusea uscată. Unii pacienți ar mai putea să aibă dureri de cap, congestie nazală, dureri în gât sau diaree. Aceste simptome sunt de obicei ușoare, cu debut treptat.



- Unele persoane se infectează, dar nu dezvoltă niciun simptom și nu se simt rau. Majoritatea oamenilor (aproximativ 80 %) se recuperează fără a avea nevoie de tratament special.
- Aproximativ 1 din fiecare 6 persoane care suferă de COVID-19 devine grav bolnavă și prezintă dificultăți de respirație.
- Persoanele în vârstă, precum și cele cu probleme medicale subiacente, cum ar fi hipertensiunea arterială, probleme cardiace sau diabet, sunt mai susceptibile să dezvolte o formă gravă.
- Persoanele cu febră, tuse și dificultăți de respirație trebuie să solicite asistență medicală.

Cum se transmite?

- Coronavirus 2019 – CoVid19 sau SARS-CoV2 este un virus care produce afectare respiratorie.
- Transmiterea este preponderent pe cale aeriană: picături de secreții respiratorii eliminate prin tuse, strănut, vorbit care apoi intră în contact cu mucoasele (fie direct , fie indirect prin contact cu mâinile)
- În prezent există informații limitate cu privire la rezistența în mediu a acestui virus, dar nu este exclusă transmiterea prin contact cu suprafețe/obiecte care au fost contaminate .

Dacă prezentați simptome

- Stați acasă și autoizolați-vă. Pe cât posibil limitați contactul cu familia cu care împărțiți casa. Apelați 112 și respectați instrucțiunile.
- Dacă ați intrat în contact cu persoane pentru care s-a confirmat infecția sau care sunt suspecte, autoizolați-vă la domiciliu și contactați autoritățile (112, DSP). Respectați instrucțiunile acestora.

- Sunați la 112 dacă aveți febră, tușiți sau v-ați întors din China sau zonele in carantina din Europa de cel puțin 14 zile;
- Spălarea și dezinfectarea mâinilor sunt acțiuni decisive pentru a preveni infecția. Mâinile se spală cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde. Dacă nu exista apă și săpun, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%.Spălarea mâinilor elimina virusul.
- Mențineți distanța de cel puțin 1 metru între dumneavoastră și alte persoane, în special când acestea tușesc, strănută sau au febră, deoarece picăturile de salivă pot transmite virusul de la o distanță apropiată.
- Organizația Mondială a Sănătății, recomandă folosirea măștii de protecție doar în cazul în care suspectați că ați fost contaminat cu noul coronavirus, și prezentați simptome de tuse, strănut, sau în cazul în care acordați asistență unei persoane care este suspectă de a fi infectată cu noul coronavirus. (O călătorie recentă în China sau zonele in carantina din Europa, cu simptome respiratorii).
- **UTILIZAREA MĂȘTII DE PROTECȚIE – ajută și limitează răspândirea virusului dar trebuie să fie folosită împreună cu celelalte măsuri de igienă printre care spălarea mâinilor pentru cel puțin 20 de secunde. Nu este necesar a se folosi măști de protecție suprapuse una peste alta.**
- **Pentru informații și recomandări puteți apela numărul TelVerde 0800800358 . Acesta nu este un număr de urgență. Este un număr de informare. Românii aflați în străinătate pot solicita informații despre prevenirea și combaterea virusului la linia special dedicată lor +4021.320.20.20.**

Pregătire. Prevenție. Reducerea riscurilor

- Dacă nu lucrați, evitați deplășările care nu sunt absolut necesare
- Dacă situația o permite, discutați împreună cu angajatorul posibilitatea de a utiliza telemunca/ munca de acasă
- Evitați utilizarea transportului în comun
- Respectați măsuri de prevenție socială: Evitați aglomerația și păstrați o distanță de cel puțin un metru de orice persoană și mărți această distanță dacă e vorba de persoane bolnave. Evitați adunările de oameni (concerte, cinema, teatru, manifestări sportive, etc)
- Preferați scările în locul liftului
- Nu intrați în panică. Asigurați-vă medicamentele pentru bolile cronice și mâncare pentru câteva zile (nu faceți stocuri, structurile de alimentație publică vor avea produse disponibile pentru toată lumea).

Pregătire. Prevenție. Reducerea riscurilor

- Folosiți serviciile de livrare dacă acestea sunt disponibile. Dacă livrarea la domiciliu nu este o opțiune, discutați cu familia și stabiliți un program de aprovizionare și întocmiți împreună lista de cumpărături. Este suficient ca o singură persoană din familie să se ocupe de această activitate.
- Țineți legătura cu cei apropiați prin telefon și internet.
- Aveți la îndemână bani cash , dar și cardul.
- Nu faceți cheltuieli inutile
- Amânați vizitele la medic care nu prezintă urgență (analize anuale, controale de rutină). Păstrați legătura cu medicul prin telefon atunci când este posibil
- Faceți mișcare/exerciții în casă. Aerisiți des.
- Chiar dacă nu ieșiți din casă, păstrați o igienă riguroasă
- Evitați călătoriile care nu sunt urgente. Multe companii oferă anulări gratuite.

Nu uitați de cei mai puțin norocoși

- Oferiți sprijin comunității – ajutați persoanele în vârstă cu aprovizionarea. Evitați însă contactul direct cu aceștia (lăsați cumpărăturile la ușă).
- Nu discriminați. În această perioadă persoanele de origine asiatică sau cei veniți din diaspora prezintă un risc ridicat de a fi stigmatizați. Păstrați o atitudine incluzivă și poziționați-vă ferm împotriva comportamentelor negative față de grupurile vulnerabile .