Primăria Comunei Mireşu Mare

F01-PS-11.01.1

Sfaturi de sănătate publică

1. Spălaţi-vă mâinile de mai multe ori

Spălarea şi dezinfectarea mâinilor sunt acţiuni decisive pentru a preveni infecţia. Mâinile se spală cu apă şi săpun cel puţin 20 de secunde. Dacă nu există apă şi săpun, puteţi folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%. Spălarea mâinilor elimină virusul.

2. Evitaţi contactul cu persoane care sunt suspecte de infecţii respiratorii acute;

Menţineţi distanţa de cel puţin 1 metru între dumneavoastră şi alte persoane, în special când acestea tuşesc, strănută sau au febră, deoarece picăturile de salivă pot transmite virusul de la o distanţă apropiată.

3. Nu vă atingeţi ochii, nasul şi gura cu mâinile

Virusul se transmite mai ales pe cale respiratorie, dar poate intra în corp prin ochi, nas şi gură, astfel evitaţi atingerea dacă nu v-aţi spălat bine mâinile. Mâinile intră în contact cu suprafeţele contaminate de virus răspândidu-se în tot corpul.

4. Acoperiţi-vă gura şi nasul dacă strănutaţi sau tuşiţi;

Dacă aveţi infecţie respiratorie acută, evitaţi apropierea de alte persoane, tuşiţi cu gura acoperită sau într-un şerveţel, de preferat de unică folosinţă, purtaţi mască de protecţie şi spălaţi-vă mâinile. Dacă în momentul în care tuşiţi vă acoperiţi gura cu mâinile, puteţi contamina obiecte sau persoane cu care veniţi în contact.

5. Nu luaţi medicamente antivirale şi nici antibiotice decât în cazul în care vă sunt prescrise de medic;

Momentan, nu există cercetări ştiinţifice care evidenţiază că folosirea medicamentelor antivirale, pot preveni infectarea cu noul coronavirus (Covid-19). Antibioticele funcţionează doar împotriva bacteriilor nu împotriva virusului. Noul coronavirus (Covid-19) este un virus, deci nu se utilizează antibiotic ca metodă de prevenire sau tratament, decât în cazul în care se constată şi o infecţie bacteriană.

6. Curăţaţi toate suprafeţele cu dezinfectanţi pe bază de clor sau alcool;

Dezinfectanţii chimici ce pot ucide noul coronavirus (Covid-19), sunt dezinfectanţi ce conţin, clor, înnălbitori, solvent, etanol de 75%, acid paracetic şi cloroform.

7. **Utilizaţi masca de protecţie doar în cazul în care suspectaţi că sunteţi bolnav sau în cazul în care acordaţi asistenţă persoanelor bolnave;**

Organizaţia Mondială a Sănătăţii, recomandă folosirea măştii de protecţie doar în cazul în care suspectaţi că aţi fost contaminat cu noul coronavirus (Covid - 19) şi prezentaţi simptome de tuse, strănut sau în cazul în care acordaţi asistenţă unei persoane care este suspectă de a fi infectată cu noul coronavirus (Covid - 19).

8. **Sunaţi la 112 dacă aveţi febră, tuşiţi sau v-aţi întors din China sau zonele în carantină din Europa de cel puţin 14 zile;**

Perioada de incubaţie a noului coronavirus (Covid - 19), este cuprins între 1 şi 14 zile. Dacă v-aţi întors dintr-o călătorie din China sau zonele în carantină din Europa de mai puţin de 14 zile sau aţi intrat în contact cu persoane care s-au întors din China sau zonele în carantină din Europa de mai puţin de 14 zile şi aveţi febră, tuşiţi, prezentaţi dificultate respiratorie, dureri musculare şi stări de oboseală, sunaţi la 112 pentru a primi informaţiile necesare. Purtaţi mască de protecţie dacă intraţi în contact cu alte persoane, folosiţi servetele de unică folosinţă şi spalaţi-vă bine mâinile.

9. **Animalele de companie nu transmit coronavirus (Covid – 19).**

În acest moment nu există dovezi că animalele de companie, câini şi pisici pot fi infectate de virus. În orice caz, trebuie să ne spălăm tot timpul mâinile cu apă şi săpun după ce intrăm în contact cu animalele de companie.

Sfaturi pentru personele care călătoresc

Înainte să călătoriţi: în cazul în care aveţi febră, tuşiţi şi aveţi dificultăţi la respiraţie, este de evitat acest lucru şi este recomandat să consultaţi un medic şi sa îl informaţi despre istoricul călătoriilor.

În timpul călătoriei cu avionul/trenul: în cazul în care vă îmbolnăviţi în timpul călătoriei, trebuie să informaţi echipajul mijlocului de transport şi să cereţi ajutor medical cât mai repede. Dacă prezentaţi simptomele specifice, este necesar să informaţi personalul medical cu privire la istoricul călătoriilor şi de asemenea trebuie să aveţi grijă să nu expectoraţi. Este indicat să consumaţi doar alimente preparate termic, iar dacă călătoriţi cu trenul este recomandat să evitaţi contactul cu animale.

Măsuri pentru persoanele ce primesc colete din China sau zonele aflate în carantină din Europa

În prezent, există informaţii limitate privind modalitatea de transmitere şi rezistenţa în mediu a acestui virus. Se presupune că virusul se transmite predominant prin picături de secreţii respiratorii (în cursul strănutului, tusei).

S-a observat faptul că acest virus necesită un contact strâns pentru transmiterea interumană, dar nu este exclusă posibilitatea transmiterii și prin contact cu suprafețe/obiecte care au fost contaminate cu secreții respiratorii provenite de la o persoană infectată.

Totuși, având în vedere rezistența redusă a coronavirusurilor în mediu, ele fiind virusuri fragile, se presupune că și în cazul noului coronavirus (Covid-19), este foarte puțin probabilă transmiterea prin intermediul coletelor internaționale (via avion sau pe cale navală), ținând cont de timpul lung de procesare și transport.

Atât Organizația Mondială a Sănătății cât și Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor Atlanta nu recomandă impunerea de măsuri suplimentare în cazul primirii coletelor din China, din țările asiatice sau din țările europene aflate în carantină.

Sfaturi privind utilizarea măștilor în comunitate și în timpul îngrijirii la domiciliu

Purtarea măștii este una dintre măsurile de prevenire și limitare pentru răspândirea anumitor boli respiratorii, inclusiv cea determinată de noul coronavirus (Covid-19). Cu toate acestea, doar utilizarea unei măști nu este suficientă pentru a asigura un nivel adecvat de protecție și trebuie adoptate și celelalte măsuri relevante.

Folosirea măștii trebuie combinată cu igiena adecvată a mâinilor și cu alte măsuri de prevenire și control a transmiterii noul coronavirus (Covid-19) de la om la om.

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 sau să-și acopere nasul și gura în timpul tusei și strănutului cu un șervețel de unică folosință, urmată de aruncarea acestuia după utilizare și spălarea imediată a mâinilor 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.

Primăria Comunei Mireșu Mare

F01-PS-11.01.1

Reguli de utilizare a măștilor

Utilizarea și eliminarea corespunzătoare a măștii reprezintă una din măsurile eficiente pentru a limita transmiterea noului coronavirus (Covid - 19).

În acest sens trebuie respectați următorii pași:

- să aplicați corect masca respectând instrucțiunile;

- în timpul utilizării, trebuie să evitați atingerea măștii;
- să îndepărtați masca folosind tehnica adecvată (nu atingeți partea din față, ci îndepărtați șnururile din spate), acțiune urmată de spălarea imediată a mâinilor cu apă și săpun;

Primăria Comunei Mireşu Mare

F02-PS-11.01.1

Recomandări privind conduita socială responsabilă în prevenirea răspândirii coronavirus (COVID-19)

Protejaţi-vă, evitaţi contactul direct!

- Evitaţi zonele aglomerate unde sunteţi expuşi la contact direct şi/sau interacţiune cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.
- Feriţi copiii de acele locuri de joacă care presupun atingerea unor suprafeţe/obiecte comune de către un număr mare copii.
- Limitaţi la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrăţişările, sărutul obrajilor sau al mâinilor, atingerea feţelor cu mâinile.
- Se recomandă, inclusiv în privinţa persoanelor împreună cu care locuiţi, să NU intraţi în contact direct decât după igienizarea mâinilor atunci când reveniţi la domiciliu.
- Evitaţi atingerea suprafeţelor care sunt atinse în mod frecvent şi de alte persoane, precum: balustrade, clanţe, mânere, butoane de lift sau de acces.
- În cazul în care sunteţi totuşi nevoiţi să atingeţi aceste suprafeţe, protejaţi-vă folosind şervetele de unică folosinţă.
- Păstraţi o distanţă semnificativă, de 1,5 metri, faţă de celelalte persoane pe care le întâlniţi. În cazul în care vă aflaţi în transportul în comun încercaţi să NU staţi faţă în faţă cu alte persoane.
- Asiguraţi-vă, după folosirea transportului în comun, că v-aţi igienizat mâinile înainte de a vă atinge faţa, nasul sau gura.
- Folosiţi, pe cât posibil, rute sau modalităţi alternative de transport pentru a evita zonele aglomerate de trafic de persoane. În cazul în care programul vă permite, folosiţi intervalele orare cu nivel scăzut de trafic de persoane.
- În zonele urbane, pentru distanţe mici, se recomandă folosirea modalităţilor alternative de deplasare, fie cu bicicleta/trotineta electrică, fie mersul pe jos.
- Evitaţi deplasările în ţările care se confruntă cu număr mare de cazuri de infectări cu noul coronavirus (COVID-19) şi descurajaţi întoarcerea în ţară a persoanelor din zonele de risc, respectiv din ţările cu număr mare de cazuri cu noul coronavirus. Date actualizate în timp real despre ţările vizate pot fi obţinute accesând link-ul (http://www.cnscbt.ro/), respectiv „Lista regiunilor şi localităţilor din zona roşie şi zona galbenă cu transmitere a COVID-19"
- În cazul în care călătoriţi într-o ţară expusă infecţiei cu noul coronavirus există riscul ca la momentul revenirii în ţară, în funcţie de actualizarea zonelor roşii/galbene, să fie necesar să rămâneţi în carantină/izolare la domiciliu timp de 14 zile, împreună cu familia.
- În mod obligatoriu, românii care se întorc în ţară din zone de risc vor trebui să intre în autoizolare la domiciliu, ceea ce presupune ca întreaga familie să facă acelaşi lucru.
- Limitaţi folosirea bancnotelor şi a monedelor, optând pentru plăţi cu cardul/telefonul sau plăţi on-line.
- Transmiterea viruşilor se realizată într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.
- Optaţi pentru munca de acasă, în măsura în care aveţi această posibilitate oferită de angajator.

Text preluat de pe http://www.ms.ro/recomandari-privind-conduita-sociala-responsabila-in-prevenirea-raspandirii-coronavirus-covid-19/

- Există recomandări din partea Ministerului Muncii, în atenția angajatorilor, pentru flexibilizarea programului de lucru pentru angajați și prezentarea eventualelor opțiuni legale pe care le au la dispoziție. Detalii, aici: https://bit.ly/2TGyV8d
- Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați. Folosiți masca de protecție doar în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, pentru a-i proteja pe ceilalți.
- Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.
- Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.
- Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate.
- Dacă strănutați sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, pe care aveți grijă să-l aruncați imediat la coșul de gunoi.
- Dezinfectați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact, atât acasă cât și la locul de muncă.
- Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități.
- Luați medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.
- NU beți lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.
- NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.
- Masca de protecție/masca chirurgicală îi protejează pe cei din jurul dumneavoastră, în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, întrucât previne răspândirea virusului pe cale respiratorie.
- Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.
- Țineți cont de faptul că nu în toate cazurile infectarea cu noul coronavirus(COVID-19) este vizibilă prin simptome specifice (tuse, febră, dificultăți în respirație).
- Virusul poate fi răspândit inclusiv de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai noului coronavirus.
- Informați-vă despre noul coronavirus numai din surse oficiale!
- Puteți obține detalii dacă sunați la 0800.800.358, care este un număr de informare, nu este un număr de urgență.
- Doar în cazul urgențelor sunați la 112!

Protejați-vă apropiații, nu-i expuneți!

- Evitați, cu prioritate, expunerea persoanelor în vârstă (peste 65 de ani) și a celor cu imunitate scăzută/boli asociate către alte persoane cu simptome de gripă sau răceală, în zone aglomerate sau zone cu trafic intens de persoane.
- Potrivit statisticilor, persoanele cele mai vulnerabile în cazul infectării cu noul coronavirus sunt vârstnicii cu multiple afecțiuni asociate (ex: diabet zaharat, boli pulmonare cronice, boli cardiovasculare, cancer).
- În Italia, până pe 9 martie, mai mult de jumătate din cazurile de infecție s-au înregistrat la persoane de peste 65 de ani și aproximativ 90% din decese au survenit la pacienți de peste 70 de ani.
- Nu s-a înregistrat niciun deces la pacienți cu vârsta sub 40 de ani și un singur deces între 40 și 50 de ani.
- În cazul tinerilor și al copiilor (0-18 ani) a fost înregistrată cea mai mică rată de infectare cu noul coronavirus, respectiv 1,4%.

Text preluat de pe http://www.ms.ro/recomandari-privind-conduita-sociala-responsabila-in-prevenirea-raspandirii-coronavirus-covid-19/

- Semnalaţi autorităţilor orice caz despre care aveţi cunoştinţă că ar fi putut intra în contact cu o persoană confirmată cu noul coronavirus sau ar fi venit dintr-o ţară afectată (zona roşie sau zona galbenă) şi care nu se află în izolare.
- Manifestaţi o atitudine preventivă faţă de orice caz, întrucât răspândirea virusului este posibilă şi din partea persoanelor care nu manifestă simptome specifice.
- Semnalaţi imediat medicului de familie dacă aţi călătorit în zonele afectate de coronavirus (COVID-19), chiar dacă la momentul respectiv NU se aflau pe lista zonelor aflate sub alertă. Detalii pot fi obţinute accesând link-ul (http://www.cnscbt.ro/), respectiv „Lista regiunilor şi localităţilor din zona roşie şi zona galbenă cu transmitere a COVID-19", actualizată periodic.
- În cazul în care nu puteţi contacta medicul de familie, apelaţi la Direcţia de Sănătate Publică din judeţul dumneavoastră şi în ultimă instanţă la 112.
- Rămâneţi acasă dacă aveţi simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăţi în respiraţie) şi sunaţi medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU mergeţi din primul moment la unităţile de urgenţă.
- Există riscul, în cazul în care sunteţi purtător al virusului, să transmiteţi şi altor persoane noul coronavirus.
- Este de preferat să rămâneţi la domiciliu, iar transferul către spital să se realizeze în mod organizat, respectând toate măsurile de izolare.
- Dacă vă aflaţi în autoizolare la domiciliu respectaţi cu stricteţe recomandările autorităţilor, NU părăsiţi sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile, NU primiţi vizitatori şi NU intraţi în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează alimente sau produse.
- În cazul în care încălcaţi regimul autoizolării la domiciliu riscaţi amendă de până la 20.000 de lei, precum şi dosar penal în cazul în care contribuiţi la răspândirea virusului.

Text preluat de pe http://www.ms.ro/recomandari-privind-conduita-sociala-responsabila-in-prevenirea-raspandirii-coronavirus-covid-19/