

## **INFORMARE**

### **PRIVIND MASURILE DE PREVENIRE COVID – 19**

#### **Protejați-vă, evitați contactul direct!**

Evitați zonele aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiune cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.

Feriți copiii de acele locuri de joacă care presupun atingerea unor suprafețe/obiecte comune de către un număr mare copii.

Limitați la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrazilor sau al mâinilor, atingerea fețelor cu mâinile.

Se recomandă, inclusiv în privința persoanelor împreună cu care locuiți, să NU intrați în contact direct decât după igienizarea mâinilor atunci când reveniți la domiciliu.

Evitați atingerea suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces.

În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafețe, protejați-vă folosind șervețele de unică folosință.

Păstrați o distanță semnificativă, de 1,5 metri, față de celelalte persoane pe care le întâlniți. În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să NU stați față în față cu alte persoane.

Asigurați-vă, după folosirea transportului în comun, că v-ați igienizat mâinile înainte de a vă atinge fața, nasul sau gura.

Folosiți, pe cât posibil, rute sau modalități alternative de transport pentru a evita zonele aglomerate de trafic de persoane. În cazul în care programul vă permite, folosiți intervalele orare cu nivel scăzut de trafic de persoane.

În zonele urbane, pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare, fie cu bicicleta/trotineta electrică, fie mersul pe jos.

Evitați deplasările în țările care se confruntă cu număr mare de cazuri de infectări cu noul coronavirus (COVID-19) și descurajați întoarcerea în țară a persoanelor din zonele de risc, respectiv din țările cu număr mare de cazuri cu noul coronavirus.

Date actualizate în timp real despre țările vizate pot fi obținute accesând link-ul (<http://www.cnscbt.ro/>), respectiv „*Lista regiunilor și localităților din zona roșie și zona galbenă cu transmitere a COVID-19*”.

În cazul în care călătoriți într-o țară expusă infecției cu noul coronavirus există riscul ca la momentul revenirii în țară, în funcție de actualizarea zonelor roșii/galbene, să fie necesar să rămâneți în carantină/izolare la domiciliu timp de 14 zile, împreună cu familia.

În mod obligatoriu, românii care se întorc în țară din zone de risc vor trebui să intre în autoizolare la domiciliu, ceea ce presupune ca întreaga familie să facă același lucru.

Limitați folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line.

Transmiterea virușilor se realizează într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.

Optați pentru munca de acasă, în măsura în care aveți această posibilitate oferită de angajator.

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 vezi **Anexa**.

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%.

Semnalăți autorităților orice caz despre care aveți cunoștință că ar fi putut intra în contact cu o persoană confirmată cu noul coronavirus sau ar fi venit dintr-o țară afectată (zona roșie sau zona galbenă) și care nu se află în izolare.

Manifestați o atitudine preventivă față de orice caz, întrucât răspândirea virusului este posibilă și din partea persoanelor care nu manifestă simptome specifice.

Semnalăți imediat medicului de familie dacă ați 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 obținute accesând link-ul (<http://www.cnsctb.ro/>), respectiv „*Lista regiunilor și localităților din zona roșie și zona galbenă cu transmitere a COVID-19*”, actualizată periodic.

În cazul în care nu puteți contacta medicul de familie, apălați la Direcția de Sănătate Publică din județul dumneavoastră și în ultimă instanță la 112.

Rămâneți acasă dacă aveți simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respirație) și sunați medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU mergeți din primul moment la unitățile de urgență.

Există riscul, în cazul în care sunteți purtător al virusului, să transmiteți și altor persoane noul coronavirus.

Este de preferat să rămâneți la domiciliu, iar transferul către spital să se realizeze în mod organizat, respectând toate măsurile de izolare.

**Dacă vă aflați în autoizolare la domiciliu respectați cu strictețe recomandările autorităților, NU părăsiți sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile, NU primiți vizitatori și NU intrați în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează alimente sau produse.**

**În cazul în care încălcați regimul autoizolării la domiciliu riscați amendă de până la 20.000 de lei, precum și dosar penal în cazul în care contribuiți la răspândirea virusului.**

## **Masuri preventive de securitate si sanatate in munca pentru angajatori!**

- Efectuarea unei analize la nivelul fiecarui angajator in vederea prioritizarii serviciilor esentiale sau relevante de cele neesentiale, cu respectarea drepturilor la securitate si sanatate in munca a lucrarilor;
- Asigurarea de catre angajator a securitatii si sanatatii lucrarilor in toate aspectele legate de munca in conditiile Legii nr. 319 / 2006 privind securitatea si sanatatea in munca si dispunerea masurilor necesare pentru:
  - asigurarea securitatii si protectia sanatatii lucrarilor;
  - prevenirea riscurilor profesionale;
  - informarea si instruirea lucrarilor;
  - acordarea echipamentului de protectie (masti, manusi de protectie etc.).
- Determinarea naturii si nivelului de risc pentru orice activitate susceptibila sa prezinte un risc de expunere la COVID-19 si stabilirea urmatoarelor masuri:
  - limitarea expunerii;
  - elaborarea unui plan de masuri, intocmit in baza recomandarilor medicului de medicina muncii cu care are contract;
  - anuntarea imediata a Directiei de Sanatate Publica competenta teritorial.
- Utilizarea e-mailului si a teleconferintelor pentru a reduce contactele fizice si deplasarile in interes de serviciu daca acestea nu sunt necesare in mod imperativ;
- Intocmirea unui plan de asigurare a continuitatii activitatii in situatia in care un numar semnificativ de lucratori nu ar putea sa isi desfasoare activitatea la locul de munca organizat de catre angajator. Urmatoarele masuri ar putea fi luate:
  - identificarea acelor locuri de munca pentru care trebuie asigurata continuitatea;
  - identificarea acelor lucratori cu calificari / competente care le dau posibilitatea sa fie mutati de la un loc de munca la altul astfel incat sa se asigure continuitatea activitatii;
  - identificarea lucrarilor care au infrastructura IT necesara de a lucra de acasa;
  - Aplicarea procedurilor stabilite la nivel national de catre Ministerul Sanatatii in cazul in care lucratorul prezinta simptome asociate infectiilor respiratorii la locul de munca;
  - Suspendarea programului de audiente la nivelul institutiilor publice si introducerea de masuri alternative, de tipul transmiterii solicitarilor prin telefon si email (numerele de telefon si adresele de email vor fi afisate pe pagina de internet si la sediul fiecarei institutii);
  - Diminuarea pe cat posibil a timpului de asteptare in cadrul programului de lucru cu publicul, prin transmiterea, acolo unde este posibil, a solicitarilor prin email;
  - In situatiile in care este necesara prezenta fizica a solicitantului la sediul institutiei, se va avea in vedere mentinerea distantei de cel putin 1 metru fata de celelalte persoane din incinta;
  - In cazul unui lucrator confirmat cu COVID – 19, angajatorul are obligatia sa informeze Directia de Sanatate Publica pe raza careia isi desfasoara activitatea, in vederea demararii procedurilor pentru efectuarea anchetei epidemiologice.

De asemenea, angajatorul are obligatia sa informeze lucritorii cu privire la procedura de acordare a concediului medical in caz de carantina si izolare la domiciliu.

### **Curatare vs. dezinfectie**

Curatarea locului se refera la indepartarea germenilor, a murdariei si a impuritatilor de pe suprafete. Acest proces nu omoara germenii, ci ii indeparteaza, reducand numarul lor si riscul de a raspandi infectia.

Dezinfectarea locului presupune utilizarea substantelor chimice pentru uciderea germenilor de pe suprafete.

Acest proces nu curata neaparat suprafetele murdare, dar prin uciderea germenilor de pe suprafetele deja curatate, poate reduce si mai mult riscul de raspandire a infectiei.

### **Recomandari pentru curatarea si dezinfectarea suprafetelor**

- Purtati manusi de unica folosinta atunci cand curatati si dezinfectati suprafetele. Manusile trebuie aruncate dupa fiecare curatare. Daca se folosesc manusi reutilizabile, aceste manusi ar trebui sa fie dedicate curatarii si dezinfectarii suprafetelor pentru COVID-19 si nu trebuie utilizate in alte scopuri. Consultati instructiunile producatorului pentru produsele de curatare si dezinfectare utilizate. Curatati mainile imediat dupa indepartarea manusilor.

- Daca suprafetele sunt murdare, trebuie curatate folosind detergent sau sapun si apa inainte de dezinfectare.

- Pentru dezinfectare, se recomanda solutiile de uz casnic diluate, solutiile pe baza de alcool (cu cel putin 70% alcool) si cele mai frecvente dezinfectante inregistrate de EPA (considerate ca ar fi eficiente impotriva COVID-19). In cazul solutiilor casnice de dezinfectare diluate, urmati instructiunile de folosire ale producatorului. Nu amestecati niciodata inalbitorii cu amoniac sau orice alt produs de curatare. Inalbitorul casnic poate fi eficient impotriva coronavirusurilor atunci cand este diluat corespunzator: pregatiti o solutie de inalbitor amestecand 5 linguri inalbitor la 3,5 litri de apa. Centrul European de Control si Prevenire a Bolilor recomanda utilizarea solutiilor de dezinfectare pe baza de hipoclorit de sodiu concentratie 0,1% (solutiile cu o concentratie initiala de 5% se dilueaza 1:50, pentru obtinerea concentratiei de 0,1%), dupa ce suprafetele au fost curatate in prealabil. In cazul in care suprafetele ar putea fi distruse de solutia de clor, atunci se recomanda utilizarea solutiilor pe baza de alcool cu o concentratie de 70%.

- In cazul suprafetelor moi, poroase (cum ar fi podelele, covoarele si draperiile), indepartati petele vizibile si curatati-le cu substante de curatare.

- Dupa curatare:

Spalati articolele, folosind cea mai calda setare de apa corespunzatoare pentru acestea si uscati-le complet sau

Utilizati produse aprobate de EPA care sunt adecvate pentru suprafete poroase.

## **Recomandari pentru curatarea si dezinfectarea articolelor de imbracaminte, prosoape, lenjerie etc**

- Purtati manusi de unica folosinta atunci cand manipulati rufe murdare de la o persoana suspicionata ca ar avea COVID-19 si apoi aruncati-le dupa fiecare utilizare. Daca utilizati manusi reutilizabile, aceste manusi ar trebui sa fie dedicate curatarii si dezinfectarii suprafetelor pentru COVID-19 si nu trebuie utilizate in alte scopuri gospodaresti. Curatati mainile imediat dupa indepartarea manusilor.
- Daca nu folositi manusi atunci cand manipulati rufe murdare, asigurati-va ca apoi va spalati mainile corespunzator cu apa si sapun.
- Daca este posibil, nu scuturati rufele murdare. Acest lucru va reduce la minimum posibilitatea de a dispersa virusul in aer.
- Spalati articolele folosind cea mai calda setare de apa si uscati-le complet. Rufele murdare ale unei persoane suspicionate ca ar avea COVID-19 pot fi spalate la comun cu rufele celorlalti membri din casa. Centrul European de Control si Prevenire a Bolilor recomanda spalarea obiectelor textile in masina de spalat la temperatura de 90 de grade Celsius, utilizand detergent de rufe. Daca nu se poate spala articolul respectiv la temperatura de 90 de grade, se recomanda utilizarea solutiilor chimice (clor, sau solutii care contin hipoclorit de sodiu, sau alte produse de decontaminare speciale pentru tesaturile textile).

## **Nu uitati de importanta masurilor de igiena!**

**Membrii societatilor / institutiilor ar trebui sa se spele des pe maini cu apa si sapun, timp de 20 de secunde, inclusiv imediat dupa indepartarea manusilor si dupa contactul cu o persoana suspicionata ca ar avea COVID-19. In cazul in care sapunul si apa nu sunt disponibile si mainile nu sunt vizibil murdare, se poate folosi un dezinfectant pe baza de alcool care contine cel putin 70% alcool.**

**+4021.320.20.20 - Linia telefonica este destinata strict informarii cetatenilor si nu este un numar de urgenta!**

**112 - Numar de urgenta! Doar in cazul urgentelor sunati la 112!**

**Sursa: Ministerul Sanatatii- Grupul de Comunicare Strategică**