



## **Covid-19: Instrucțiuni privind izolarea**

**Valabil din data de 26. iunie 2021.**

### **Aceste instrucțiuni conțin măsurile de implementat**

- **în cazul în care suferiți de boli acute, care pot fi cauzate de coronavirus ȘI/SAU**
- **dacă ți fost testat(ă) pozitiv cu coronavirus.**

Dacă prezentați simptome de infecție respiratorie acută<sup>1</sup> și/sau în caz de pierderea bruscă a simțului olfactiv și/sau gustativ, **izolați-vă imediat acasă** pentru a evita infectarea altor persoane și solicitați imediat testarea.

În cazul în care nu prezentați simptome, dar rezultatele testului pentru coronavirus sunt pozitive, puteți infecta alte persoane. motiv pentru care aveți obligația de a intra imediat în izolare.

Prin aceste instrucțiuni vor fi prezentate măsurile de siguranță de implementat în scopul prevenirii răspândirii și transmiterii virusului. Pentru vizualizarea tuturor informațiilor necesare despre coronavirus vă rugăm accesați pagina web [www.bag.admin.ch/coronavirus-de](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-de). De asemenea, vă rugăm vizualizați [videoclipul explicativ](#) privind izolarea, accesând în acest scop pagina web [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).



Coronavirus

Dacă rezultatele testului sunt pozitive, veți fi contactat(ă) de autoritatea competentă a cantonului, care va comunica mai multe informații și instrucțiuni.

**Acordați atenție următoarelor:** Este posibil să nu fiți contactat(ă) imediat de către autoritatea cantonală competentă. În acest caz, informați persoanele cu care ați intrat în contact și persoanele apropiate opiat despre infectarea dvs. Pentru informațiile aplicabile vă rugăm consultați paragraful de mai jos „**Măsurile de implementat de către prieteni și familie**“.

### **Durata perioadei de izolare**

Durata perioadei de izolare depinde de rezultatul testului:

- Ați fost testat(ă) și rezultatul testului este pozitiv: De obicei, perioada de izolare la domiciliu se încheie la 48 de ore de la dispariția simptomelor, cu condiția să fi trecut minim 10 zile de la apariția primelor simptome.
- Ați fost testat(ă) și rezultatul testului este negativ: Perioada de izolare încetează în termen de 24 de ore după ameliorarea simptomelor.
- **Nu ați fost testată:** Perioada de izolare încetează în termen de 48 de ore după ameliorarea simptomelor, dacă au trecut minim 10 zile de la data apariției simptomelor.
- Nu ați prezentat simptome la data efectuării testului: Perioada de izolare încetează în termen de 10 zile de la data efectuării testului.

Perioada de izolare poate fi întreruptă, dacă după expirarea perioadei de 10 zile singurele simptome rămase sunt tusea ușoară sau pierderea simțului olfactiv sau gustativ. În cazul nervilor olfactivi și gustativ perioada de recuperare este mai lungă.

<sup>1</sup> De ex.tuse, dureri de gât, probleme respiratorii cu sau fără febră, senzație de febră, dureri musculare

### **Monitorizarea stării de sănătate**

- Contactați telefonic un medic, dacă sunteți îngrijorat(ă) de starea dvs. de sănătate sau în cazul care constatați apariția uneia dintre următoarele semne de atenționare:
  - Febră cu durată de mai multe zile
  - Senzație de oboseală cu durată de mai multe zile
  - Probleme respiratorii
  - Senzație de presiune puternică sau dureri la nivelul pieptului
  - Senzație nouă de confuzie
  - Apariția nuanței de albastru la nivelul buzelor și al chipului

### **Dacă locuiți singur(ă)**

- Asigurați-că alimentele și produsele de strictă necesitate, cum sunt medicamentele, sunt livrate de membri familiei, de prieteni sau de un serviciu de livrări la domiciliu la ușa de intrare.

### **Dacă locuiți în aceeași gospodărie cu alte persoane**

- Fiecare persoană are obligația de a se izola într-o încăpere separată, cu uși închise, urmând ca mesele să fie luate de către fiecare persoană în propria încăpere. Aerisiți-vă încăperea în mod regulat.
- Evitați vizitele și contactele, și părăsiți încăperea doar dacă este necesar.
- Purtați [masca de igienă](#) și păstrați distanța minimă de 1,5 metri față de celelalte persoane din gospodărie, în cazul în care trebuie să vă părăsiți camera.
- Evitați orice contact cu animalele de companie.
- Folosiți grupul sanitar propriu. Dacă folosirea unui grup sanitar propriu nu este posibilă, curățați instalațiile sanitare (dușul, toaleta, chiuveta) după fiecare utilizare, folosind dezinfectanți obișnuiți.
- Nu permiteți altei persoane folosirea vaselor, paharelor, ceștilor și ustensilelor utilizate de dvs. Curățați aceste obiecte după fiecare utilizare, folosind mașina de spălat vase sau apă și săpun.
- Nu permiteți altor persoane folosirea prosoapelor sau lenjeriei de pat utilizate de dvs.
- Asigurați-că alimentele și produsele de strictă necesitate, cum sunt medicamentele, sunt livrate de membri familiei, de prieteni sau de un serviciu de livrări la domiciliu, la ușa de intrare.

### **Spălați-vă pe mâini în mod regulat<sup>2</sup>**

- Împreună cu persoanele din jurul dvs. aveți obligația de a vă spăla pe mâini cu apă și săpun, timp de minim 20 de secunde. În cazul în care apa și săpunul nu sunt accesibile, folosiți dezinfectant pentru mâini și aplicați-l pe toată suprafața mâinilor și frecați până la uscare. Folosiți apă și săpun în special dacă mâinile sunt vizibil murdare.
- Spălați-vă pe mâini în special înainte și după prepararea mâncărurilor, înainte și după consumul de alimente, după folosirea toaletei și ori de câte ori mâinile sunt vizibil murdare.

### **Acoperiți-vă gura când tușiți sau strănutați**

- Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel, când strănutați sau tușiți.
- Materialele folosite pentru acoperirea gurii sau a nasului trebuie aruncate sau spălate.
- Șervețelele utilizate trebuie aruncate în coșul de deșeuri special destinat acestui scop și acoperit cu sac din plastic, din încăperea dvs.

### **Când trebuie să vă părăsiți locuința (în scop de testare sau de consult medical)**

- **Purtați [masca de igienă](#).** În cazul în care prezentații simptome de boli respiratorii acute, nu purtați mască textilă.
- **Spălați-vă mâinile** sau dezinfectați-vă mâinile înainte de părăsirea locuinței.
- **Evitați folosirea mijloacelor de transport în comun.** Dacă starea de sănătate vă permite, folosiți autoturismul propriu sau un vehicul Velo, deplasați-vă pe jos sau chemați un taxi.

<sup>2</sup> Videoclip: „Spălarea corectă a mâinilor”: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

### Folosirea corectă a măștii igienice

- Înainte de folosirea măștii spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau folosiți un dezinfectant.
- Puneți masca igienică pe chip așa fel, încât nasul și gura să fie acoperite, apoi strângeți în scopul fixării pe chip.
- Evitați atingerea măștii de protecție după așezarea pe chip. Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau folosiți dezinfectant, după atingerea unei măști folosite, de ex. după scoatere.
- Masca igienică poate fi folosită în continuu timp de maxim 4 ore.

Pentru informații detaliate privind utilizarea măștii de protecție accesați pagina web [www.bag.admin.ch/masken](http://www.bag.admin.ch/masken) secțiunea [Utilizarea corectă](#).



### Respectați toate măsurile de siguranță

- Deșeurile poluate cu lichide corporale (scaun, sânge, mucoasă) trebuie eliminate în găleata de deșeuri cu sac de plastic corespunzătoare, din încăperea dvs., și trebuie eliminate separat de celelalte deșeuri.
- Suprafețele atinse, cum sunt noptierele, marginile patului și a mobilierului din camera de dormit trebuie curățate și dezinfectate zilnic, cu folosirea de dezinfectanți obișnuți.

### Izolarea în cazul copiilor și părinților

- În cazul copiilor și al părinților sunt valabile regulile aplicabile în cazul izolării.
- Pe durata perioadei de izolare copilul are obligația de a evita orice contact cu alte persoane, cu excepția membrilor familiei.
- În cazul în care doar copilul se află în izolare, contactul cu celelalte persoane din gospodărie trebuie redus cât mai mult posibil. Posibilitatea implementării măsurilor menționate depinde de diferiți factori, precum vârsta. Nevoile copilului, în special ale copiilor mici, trebuie întotdeauna luate în considerare.
- În cazul în care un părinte este în izolare, dar nu și copilul, îngrijirea copilului trebuie asigurată de celălalt părinte în timpul izolării, această persoană acționând și în calitate de îngrijitor.
- Dacă ambii părinți sunt în izolare, dar nu și copilul, procedura depinde de vârsta copilului și de posibilitatea implementării măsurilor indicate. În cazul în care îngrijirea de către o persoană terță nu poate fi asigurată și copilul nu este capabil pentru coordoneze vieții sale cotidiene în conformitate cu regulile de igienă și de comportament, trebuie luată în considerare posibilitatea includerii copilului în izolare.

### Contactele sociale pe durata perioadei de izolare

- Izolarea nu implică întreruperea tuturor contactelor sociale: Păstrați legătura cu prietenii și cu familia folosind telefonul, Skype, etc. Vorbiți despre experiențele, gândurile și sentimentele dvs.
- Dacă aceste soluții nu sunt suficiente sau dacă nu sunt posibile pentru dvs.: În cazul în care vă confrunțați cu griji, temeri sau probleme, vă rugăm apelați numărul de telefon 143 („Mâna întinsă“). Acest număr de telefon este gratuit și poate fi apelat oricând, apelul fiind preluat de un consultant.
- Pentru mai multe informații vă rugăm consultați pagina web [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)



Dureschnufe

### După încetarea perioadei de izolare

- Acționați în continuare conform regulilor de igienă și de comportament menționate în cadrul campaniei „Cum să ne protejăm“ [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).
- **Luați în considerare vaccinul anti-Covid-19:** O singură doză de vaccin este de obicei recomandată persoanelor care au fost infectate cu SARS-CoV-2, în termen de șase luni de la confirmarea infecției (în termen de trei luni în cazul persoanelor cu



Cum să ne protejăm

risc mare de expunere<sup>3</sup>). Pentru informații consultați pagina web [www.bag.admin.ch/impfen-covid19](http://www.bag.admin.ch/impfen-covid19) sau contactați autoritatea competentă din cantonul dvs.

## Măsurile de implementat de către prieteni și familie

- Până la sosirea rezultatelor testului, prietenii și membri familiei dvs. au obligația de a-și monitoriza propria stare de sănătate și de a acționa conform regulilor de igienă și de comportament menționate în cadrul campaniei „Cum să ne protejăm” ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)). În cazul apariției simptomelor izolați-vă și solicitați testarea. Acționați conform recomandărilor privind izolarea, precum menționate în aceste instrucțiuni.
- Dacă rezultatele testului dvs. sunt pozitive: Aveți obligația ca în colaborare cu autoritatea competentă a cantonului să identificați persoanele cu care ați intrat în contact, aceste persoane având obligația de a intra în carantină. Dacă autoritatea cantonală nu vă poate contacta imediat: În acest caz, informați persoanele cu care ați intrat în contact despre infectarea dvs.
- Persoanele cu care ați intrat în contact strâns au obligația de a intra în carantină. Dacă în ultimele șase luni ați fost infectat(ă) cu Covid-19 (dovedit cu test de laborator) sau dacă sunteți vaccinat(ă) complet, obligația de carantinare nu este valabilă în cazul dvs., însă doar în anumite condiții. Acționați în continuare conform regulilor de igienă și de comportament.<sup>4</sup>

## Persoanele de informat

- Toate persoanele, cu care ați intrat în contact strâns cu două zile înainte de apariția simptomelor: Astfel de persoane sunt persoanele, care ați intrat în contact la o distanță mai mică de 1.5 metri și fără protecție timp de minim 15 minute, cât timp ați prezentat simptome, respectiv în ultimele 48 de ore, înainte de apariția simptomelor. Aceste persoane au obligația de a acționa conform [instrucțiunilor privind carantina](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) ([www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Consultați secțiunea „[Am intrat în contact cu o persoană testată pozitiv. Cum trebuie să acționez?](#)”, sau pagina web [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene), pentru mai multe informații dvs. și persoanelor cu care ai intrat în contact.
- În cazul în care persoanele dvs. de contact au obligația de a intra în carantină, deoarece au avut un contact strâns cu dvs., aceste persoane sunt îndreptățite la o compensație pentru nerealizare de venituri. Pentru mai multe informații consultați [pagina web a Biroului Federal al Asigurărilor Sociale din Elveția - BSV](#).



Instrucțiuni  
privind  
carantina



BSV

<sup>3</sup> Categoriya de persoane expusă riscurilor în mod special Consultați [www.bag.admin.ch/coronavirus-de](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-de) > Krankheit, Symptome, Behandlung > Besonders gefährdete Personen

<sup>4</sup> [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)