



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

### **Măsurile de luat dacă suferiți de boli acute, care pot fi cauzate de noul coronavirus**

**Valabil din data de 25.06.2020**

**Apariția simptomelor unei infecții acute la nivelul căilor respiratorii<sup>1</sup> și/sau pierderea bruscă a simțurilor olfactive și/sau gustative, pot fi cauzate de noul coronavirus (SARS-CoV-2). În acest caz, aveți obligația de a vă izola la domiciliu, în scopul prevenirii infectării altor persoane, și aveți obligația de a solicita testarea.**

Durata perioadei de izolare depinde de rezultatele testului (v. „Sfârșitul perioadei de izolare la domiciliu”). Dacă rezultatele testului sunt pozitive, veți fi contactat(ă) de autoritatea competentă a cantonului, care va comunica mai multe informații și instrucțiuni.

Prin aceste instrucțiuni vor fi prezentate măsurile de siguranță de implementat în scopul prevenirii răspândirii și transmiterii virusului. Pentru vizualizarea tuturor informațiilor necesare despre noul coronavirus, vă rugăm accesați pagina web [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (disponibilă în limbile germană, franceză, italiană și engleză).

De asemenea, vă rugăm vizualizați [videoclipul explicativ](#) privind izolarea, accesând în acest scop pagina web [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).

#### **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-vă 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.
- Păstrați distanță față de celelalte persoane (minim 1,5 metri).
- 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.

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

- Nu permiteți altor persoane folosirea prosoapelor sau lenjeriei de pat utilizate de dvs. Spălați-vă hainele, lenjeria de pat și prosoapele în mod regulat, folosind mașina de spălat și asigurați-vă că și celelalte persoane din gospodărie acționează la fel.
- Asigurați-vă 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.

### **Spălarea mâinilor<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 mâncărilor, 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 mască igienică.** Dacă nu dispuneți de astfel de mască, păstrați o distanță minimă de 1,5 metri față de celelalte persoane.
- **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.

### **Folosirea corectă a măștii igienice<sup>3</sup>**

- Înainte de folosirea măștii spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau folosiți un dezinfectant.
- Puneți masca igienică pe față în așa fel, încât nasul și gura să fie acoperite, apoi strângeți în scopul fixării pe chip.
- Evitați atingerea măștii după așezarea pe chip. Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau folosiți dezinfectant, după atingerea unei măști folosite, de ex. după scoatere.
- O mască igienică poate fi purtată timp de maxim 4 ore.
- Refolosirea măștilor igienice de unică folosință este interzisă.
- Măștile de unică folosință trebuie aruncate imediat, după utilizare.

### **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 obișnuiți.
- Suprafețele din grupul sanitar și toaleta trebuie dezinfectate după fiecare utilizare cu folosirea de dezinfectanți obișnuiți.

### **Sfaturi pentru părinți**

- În cazul în care copilul se îmbolnăvește și trebuie izolat, recomandăm ca îngrijirea copilului să fie asigurată doar de unul dintre părinți. În funcție de vârsta copilului măsurile de izolare pot fi extinse la izolarea într-o încăpere și la folosirea unei măști ajustate la copilul în cauză.

<sup>2</sup> Videoclipul privind spălarea corectă a mâinilor: <https://youtu.be/gw2Ztu0HOYY>

<sup>3</sup> Videoclipul „Folosirea corectă a măștii igienice”: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

### **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 accesați <http://www.dureschnufe.ch> / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

### **Sfârșitul perioadei de izolare la domiciliu**

- Ați fost testat(ă) și rezultatul testului este pozitiv: veți fi contactat(ă) de autoritatea competentă a cantonului care va comunica mai multe informații. De obicei, perioada de izolare la domiciliu durează 48 de ore de la ameliorarea simptomelor și minim 10 zile de la data apariției simptomelor.
- 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.  
Dacă experimentați pierderea bruscă a simțurilor olfactive și gustative: în cazul nervilor olfactivi și gustativi perioada de recuperare este mai lungă. Astfel, perioada de izolare poate înceta și în cazul în care pierderea simțului olfactiv și/sau gustativ este singurul simptom, care persistă și după încetarea perioadei de izolare.

### **Sfârșitul izolării**

- Acționați în continuare confirm 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)

### **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, prietenii și membri familiei dvs. au obligația de a se izola și de a completa chestionarul [Control coronavirus](#) de pe pagina web a BAG, precum și de a solicita testarea pentru coronavirus. Prietenii și membri familiei dvs. au obligația de a acționa conform recomandărilor privind izolarea, menționate în cadrul acestor instrucțiuni. Pe pagina web <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> a cantonului Waadt veți găsi un chestionar despre coronavirus, disponibil în încă alte 8 limbi.
- 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. Astfel de persoane sunt persoanele, cu 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 vor fi instruite cu privire la carantină.