



COVID-19: Instrucțiuni privind carantina

Măsurile de luat în cazul intrării în contact strâns cu o persoană testată pozitiv pentru noul coronavirus (SARS-CoV-2) sau după sosirea în Elveția dintr-un stat sau teritoriu cu risc înalt de infecție

Valabil din data de 03. august 2020.

Ați intrat în contact strâns cu o persoană infectată cu noul coronavirus, fapt confirmat și de analize de laborator. Contact strâns înseamnă că v-ați aflat în apropierea unei persoane infectate (distanță mai mică de 1,5 metri) timp de mai mult de 15 minute, fără folosirea oricăror mijloace de protecție (mască igienică sau barieră fizică, precum sticla plexiglas) . În cazul în care pe durata contactului cealaltă persoană a constituit risc de infecție¹, aveți obligația de a intra în carantină la domiciliu pentru o perioadă de 10 zile. Veți fi contactat(ă) de autoritatea competentă a cantonului care va comunica mai multe informații și instrucțiuni.

Călătoriți în Elveția și în ultimele 14 zile v-ați aflat într-un stat sau într-un teritoriu cu risc înalt de infecție. După sosire, aveți obligația de a vă deplasa la domiciliu sau la un adăpost corespunzător folosind ruta cea mai scurtă. După sosire, aveți obligația de a nu părăsi locul respectiv pentru o perioadă de 10 zile (carantină) și de a contacta în termen de două zile autoritatea competentă a cantonului (v. lista cu datele de contact ale autorităților competente din toate cantoanele www.bag.admin.ch/einreise). Acționați conform instrucțiunilor autorităților.

Prin carantină preveniți răspândirea virusului și infectarea altor persoanelor din gospodăria dvs. și a societății, în general. Pe durata acestei perioade există posibilitatea ca și dvs. să constituiți sursă de infecție. Prin intrarea în carantină contribuiți în mod semnificativ la protejarea persoanelor periclitat² și la încetinirea vitezei de răspândire a virusului.

Prin instrucțiunile menționate mai jos sunt prezentate măsurile de siguranță, care pot fi implementate pe durata carantinei, în scopul prevenirii răspândirii și transmiterii virusului.

Pentru vizualizarea tuturor informațiilor importante despre noul coronavirus, vă rugăm accesați pagina web www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (disponibilă în limbile germană, franceză, italiană și engleză).

[Pentru vizualizarea fișei informative în limba dvs. vă rugăm accesați www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)

Izolarea socială și profesională

- Rămâneți acasă sau la un adăpost corespunzător pentru o perioadă de 10 zile (de la data ultimului contact cu o persoană cu risc de infecție sau de la data sosirii în Elveția).
- Evitați orice contact cu alte persoane. Excepție constituie persoanele carantinate, care locuiesc în aceeași gospodărie cu dvs.
- Acționați conform regulilor de igienă și de comportament menționate în cadrul campaniei „Cum să ne protejăm”: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Rezultatul negativ al testului RT-PCR nu implică scurtarea duratei perioadei de carantină (10 zile).

¹ O persoană constituie risc de infecție, dacă prezintă simptome și cu 48 de ore înainte de apariția simptomelor.

² Persoanele care au împlinit vârsta de 65 de ani și persoanele cu hipertensiune sau care suferă de diabet, de boli cardiovasculare, de boli cronice la nivelul aparatului respirator, de cancer sau de alte boli sau care sunt expuse la terapii, care cauzează slăbirea sistemului imunitar, persoanele care suferă de obezitate gradul Grad III (morbid, indice de masă corporală ≥ 40 kg/m²)

Dacă locuiți în aceeași gospodărie cu persoana afectată

- Persoana afectată are obligația de a se retrage într-o încăpere cu uși închise, urmând ca mesele să fie luate de către persoana în cauză, în încăperea respectivă (v. instrucțiunile privind izolarea).
- Păstrați distanța minimă de 1,5 metri față de persoana afectată, dacă trebuie să vă părăsiți încăperea.
- Evitați vizitele și contactele.
- 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.
- 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. Spălați-vă hainele, lenjeria de pat și prosoapele în mod regulat, folosind mașina de spălat.
- Dacă este posibil, persoanele expuse la risc trebuie izolate de alte persoane pe durata perioadei de carantină.

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 persoane neafectate

- 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.
- Evitați vizitele și contactele, și părăsiți încăperea doar dacă este necesar.
- Dacă trebuie să părăsiți încăperea dvs. păstrați distanța minimă de 1,5 metri față de celelalte persoane din gospodărie.
- Spălați-vă pe mâini în mod regulat.
- Folosiți grupul sanitar propriu. Dacă acest fapt nu este posibil, curățați instalațiile sanitare comune (dușul, toaleta, chiuveta) după fiecare utilizare, folosind o substanță de curățare obișnuită.
- 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. Spălați-vă hainele, lenjeria de pat și prosoapele în mod regulat, folosind mașina de spălat.

Când trebuie să vă părăsiți locuința (în scop de consult medical):

- **Purtați mască igienică.** Dacă nu dispuneți de astfel de mască, păstrați o distanță minimă de 2 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 igienice³

- Înainte de folosirea măștii spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau folosiți un dezinfectant.
- Puneți masca igienică pe chip așa 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.
- Masca igienică poate fi folosită în continuu timp de maxim 4 ore.
- Refolosirea măștilor igienice de unică folosință este interzisă.
- Măștile igienice de unică folosință trebuie aruncate imediat, după utilizare.

Monitorizarea stării de sănătate

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

- Monitorizarea stării de sănătate: Stările de rău, senzațiile de oboseală, febra, senzația de febră, tusele, durerile de gât, dificultățile de respirație sau pierderea bruscă a simțurilor olfactive și gustative pot constitui și simptome ale infectării cu noul coronavirus.

Apariția simptomelor

- Autoizolați-vă și acționați conform instrucțiunilor privind izolarea. [Pentru vizualizarea fișei informative în limba dvs. vă rugăm accesați pagina web \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\).](#)
- Vă rugăm completați chestionarul privind coronavirusul de pe [pagina web BAG](#) și solicitați testarea, dacă este cazul. Pe pagina web a cantonului Waadt, la adresa <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> puteți vizualiza în 8 limbi diferite chestionarul referitor la coronavirus.
- Contactați imediat și telefonic un medic. Comunicați că v-ați izolat în carantină conform instrucțiunilor autorității medicale competente din canton și că prezentați simptome. Dacă faceți parte din categoria persoanelor cu grad înalt de expunere, vă rugăm anunțați-vă medicul imediat, prin telefon.

Contactele sociale pe durata perioadei de carantină

- Izolarea în carantină 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 apăsați 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 paginile web [www.dureschnufe.ch /](http://www.dureschnufe.ch/) [http://www.santepsy.ch /](http://www.santepsy.ch/) www.salutepsi.ch

Spălați-vă pe mâini⁴

- 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.

Sfârșitul perioadei de carantină

- Dacă nu prezentați simptome după 10 zile, contactați autoritatea competentă a cantonului pentru a afla dacă este permisă deplasarea în locuri publice.
- 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.
- Monitorizați-vă în continuare starea stării de sănătate Este posibil, ca primele simptome să apară ulterior.

Despăgubiri în cazul nerealizării de venituri pe durata valabilității măsurilor de combatere a coronavirus

- Pentru informații accesați [pagina web](#) a Biroului Federal de Asigurări Sociale din Elveția BSV (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).

⁴ Videoclipul despre spălarea corectă a mâinilor: <https://youtu.be/gw2Ztu0HOYY>