

Recomandari privind conduita sociala responsabila in prevenirea raspandirii coronavirus (COVID-19)

Protejati-va, evitati contactul direct!

- Evitati zonele aglomerate unde sunteti expusi la contact direct si/sau interactiune cu un numar mare de persoane, de tipul adunarilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.
- Feriti copiii de acele locuri de joaca care presupun atingerea unor suprafete/obiecte comune de catre un numar mare copii.
- Limitati la maximum orice contact direct cu alte persoane, in afara celor care fac parte din familia restransa, prin gesturi cum ar fi: strangerea mainilor, imbratisarile, sarutul obrazilor sau al mainilor, atingerea fetelor cu mainile.
- Se recomanda, inclusiv in privinta persoanelor impreuna cu care locuiti, sa NU intrati in contact direct decat dupa igienizarea mainilor atunci cand reveniti la domiciliu.
- Evitati atingerea suprafetelor care sunt atinse in mod frecvent si de alte persoane, precum: balustrade, clante, manere, butoane de lift sau de acces.
- In cazul in care sunteti totusi nevoiti sa atingeti aceste suprafete, protejati-va folosind servetele de unica folosinta.
- Pastrati o distanta semnificativa, de 1,5 metri, fata de celelalte persoane pe care le intalniti. In cazul in care va aflati in transportul in comun incercati sa NU stati fata in fata cu alte persoane.
- Asigurati-va, dupa folosirea transportului in comun, ca v-ati igienizat mainile inainte de a va atinge fata, nasul sau gura.
- Folositi, pe cat posibil, rute sau modalitati alternative de transport pentru a evita zonele aglomerate de trafic de persoane. In cazul in care programul va permite, folositi intervalele orare cu nivel scazut de trafic de persoane.
- In zonele urbane, pentru distante mici, se recomanda folosirea modalitatilor alternative de deplasare, fie cu bicicleta/trotineta electrica, fie mersul pe jos.
- Evitati deplasările in tarile care se confrunta cu numar mare de cazuri de infectari cu noul coronavirus (COVID-19) si descurajati intoarcerea in tara a persoanelor din zonele de risc, respectiv din tarile cu numar mare de cazuri cu noul coronavirus. Date actualizate in timp real despre tarile vizate pot fi obtinute accesand link-ul (<http://www.cnscbt.ro/>), respectiv „Lista regiunilor si localitatilor din zona rosie si zona galbena cu transmitere a COVID-19”
- In cazul in care calatoriti intr-o tara expusa infectiei cu noul coronavirus exista riscul ca la momentul revenirii in tara, in functie de actualizarea zonelor rosii/galbene, sa fie necesar sa ramaneti in carantina/izolare la domiciliu timp de 14 zile, impreuna cu familia.
- In mod obligatoriu, romanii care se intorc in tara din zone de risc vor trebui sa intre in autoizolare la domiciliu, ceea ce presupune ca intreaga familie sa faca acelasi lucru.

Operator de date cu caracter personal inregistrat la nr. 36049

- Limitati folosirea bancnotelor si a monedelor, optand pentru plati cu cardul/telefonul sau plati on-line.
- Transmiterea virusilor se realizata intr-o pondere semnificativa prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un numar foarte mare de persoane.
- Optati pentru munca de acasa, in masura in care aveti aceasta posibilitate oferita de angajator.
- Exista recomandari din partea Ministerului Muncii, in atentia angajatorilor, pentru flexibilizarea programului de lucru pentru angajati si prezentarea eventualelor optiuni legale pe care le au la dispozitie
- Respectati cu strictete regulile de igiena personala recomandate de autoritati, pentru a va proteja atat pe dumneavoastra cat si pe cei apropiati.
- Spalati-va pe maini cu apa si sapun, minimum 20 de secunde, dupa orice contact cu o suprafata potential contaminata.
- Folositi prosoape de hartie, de preferat, pentru a va sterge mainile.
- Nu va atingeti ochii, nasul sau gura cu mainile neigienizate.
- Daca stranutati sau tusiti acoperiti-va gura si nasul cu un servetel de unica folosinta, pe care aveti grija sa-l aruncati imediat la cosul de gunoi.
- Dezinfectati frecvent, cu solutie pe baza de alcool sau clor, suprafetele cu care intrati in contact, atat acasa cat si la locul de munca.
- Aerisiti de mai multe ori pe zi incaperile in care desfasurati activitati.
- Luati medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescriptia medicului.
- NU beti lichide din aceeasi sticla/pahar cu alte persoane si nu folositi aceleasi tacamuri.
- NU intrati in contact direct cu persoanele aflate in autoizolare la domiciliu, indiferent daca prezinta sau nu simptome specifice coronavirus.
- Pe perioada starii de alerta, masca de protectie trebuie purtata in orice spatiu public inchis, spatii comerciale, mijloace de transport in comun si la locul de munca, pe toata durata prezentei in oricare din spatiile inchise ale incintei, in conformitate cu conditiile impuse de Ordinul Comun MS-MAI nr. 874/81/2020 privind instituirea obligativitatii purtarii mastii de protectie, a triajului epidemiologic si dezinfectarea obligatorie a mainilor pentru prevenirea contaminarii cu virusul SARS-CoV-2 pe durata starii de alerta.
- Masca de protectie trebuie sa acopere complet nasul si gura persoanei care o poarta.
- Tineti cont de faptul ca nu in toate cazurile infectarea cu noul coronavirus(COVID-19) este vizibila prin simptome specifice (tuse, febra, dificultati in respiratie).
- Virusul poate fi raspandit inclusiv de persoane aparent sanatoase, care nu au cunostinta de faptul ca sunt purtatori ai noului coronavirus.
- Informati-va despre noul coronavirus numai din surse oficiale!
- Doar in cazul urgentelor sunati la 112!

Protejati-va apropiatii, nu-i expuneti!

- Evitati, cu prioritate, expunerea persoanelor in varsta (peste 65 de ani) si a celor cu imunitate scazuta/boli asociate catre alte persoane cu simptome de gripa sau raceala, in zone aglomerate sau zone cu trafic intens de persoane.
- Potrivit statisticilor, persoanele cele mai vulnerabile in cazul infectarii cu noul coronavirus sunt varstinicii cu multiple afectiuni asociate (ex: diabet zaharat, boli pulmonare cronice, boli cardiovasculare, cancer).
- Manifestati o atitudine preventiva fata de orice caz, intrucat raspandirea virusului este posibila si din partea persoanelor care nu manifesta simptome specifice.
- In cazul in care nu puteti contacta medicul de familie, apelati la Directia de Sanatate Publica din judetul dumneavoastra si in ultima instanta la 112.
- Ramaneti acasa daca aveti simptome de gripa sau raceala (tuse, febra, dificultati in respiratie) si sunati medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU mergeti din primul moment la unitatile de urgenta.
- Exista riscul, in cazul in care sunteti purtator al virusului, sa transmiteti si altor persoane noul Coronavirus.
- Este de preferat sa ramaneti la domiciliu, iar transferul catre spital sa se realizeze in mod organizat, respectand toate masurile de izolare.
- Daca va aflati in autoizolare la domiciliu respectati cu strictete recomandarile autoritatilor, NU parasiti sub nicio forma domiciliul pe perioada celor 14 zile, NU primiti vizitatori si NU intrati in contact apropiat cu eventualele persoane care va furnizeaza alimente sau produse.
- In cazul in care incalcati regimul autoizolarii la domiciliu riscati amenda de pana la 20.000 de lei, precum si dosar penal in cazul in care contribuiti la raspandirea virusului.

! Informatii suplimentare gasiti si pe site-ul Ministerului Sanatatii: www.ms.ro si pe site-ul Institutului National de Sanatate Publica: <https://www.cnscbt.ro/>