

GHIDURI COVID-19

- ✓ **Ghid Autoizolare COVID-19**
- ✓ **Ghid Cumpărături COVID-19**
- ✓ **Ghid Transport în comun COVID-19**
- ✓ **Ghid Călătorie COVID-19**
- ✓ **Întrebări și Mituri COVID-19**

Ghid Autoizolare COVID-19

Când trebuie să intru obligatoriu în autoizolare

- **Zonele galbene** (statele cu peste 500 de cazuri confirmate de infecție cu coronavirus Covid-19) **impun autoizolarea** la domiciliu timp de 14 zile.
- Lista zonelor de risc (galbene și roșii) se actualizează de fiecare dată când este nevoie și poate fi consultată pe pagina cnscbt.ro sub titulatura: „Lista zone afectate”.

Ce trebuie să fac înainte de a începe autoizolarea?

- În primul rând, este important să contactați telefonic sau electronic **angajatorul și/sau unitatea de învățământ**, precum și **medicul de familie** pentru a-i înștiința că vă aflați în autoizolare la domiciliu.
- Anunțați prietenii apropiați/rudele că intrați în autoizolare la domiciliu și solicitați-le să nu vă viziteze în următoarele 14 zile.
- Nu vă îngrijorați de concediul medical sau scutirea medicală acum, acestea le veți primi la sfârșitul perioadei de autoizolare. Aveți în partea finală a ghidului toate detaliile.

Atenție: toți cei cu care locuiți vor trebui să intre în autoizolare odată cu dumneavoastră pentru evitarea riscurilor îmbolnăvirii.

Ce trebuie să fac cât timp sunt în autoizolare la domiciliu?

- 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 servicii, alimente sau produse** (reguli pentru interacțiunile absolut necesare găsiți mai jos).
- În cazul în care încălcați regimul autoizolării la domiciliu, riscați să-i contaminați și pe alții / să răspândiți virusul, precum și o amendă de până la 200.000 de lei și dosar penal în cazul în care contribuiți la răspândirea virusului.
- Păstrați-vă calmul, odihniți-vă și ocupați-vă timpul cu activități care vă fac plăcere (în casă).

Ce măsuri de igienă individuală trebuie să iau și să respect în autoizolare?

- Evitați contactul apropiat cu celelalte persoane din locuință și, dacă este posibil, să se izoleze într-o cameră separată.
- NU primiți vizitatori în perioada de autoizolare la domiciliu.

- Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, timp de cel puțin 20 de secunde, ori de câte ori este necesar (după utilizarea toaletei, înaintea pregătirii mesei etc).
- Curățați și dezinfectați zilnic toate suprafețele pe care le atingeți frecvent (ex: mese, clanțe, obiecte de mobilier, bateria/robinetele de la chiuvetă, alte obiecte care pot fi atinse și de alte persoane).
- Acoperiți-vă gura și nasul cu șervețel de unică folosință sau cu o țesătură atunci când strănutăți sau tușiți, sau strănutăți și tușiți în pliul cotului. Batista se aruncă imediat la coșul de gunoi, în sac de plastic, după care se spală pe mâini cu apă și săpun timp de 20 de secunde.
- Aerisiți cât mai bine toate încăperile casei. Spațiile comune ale casei (bucătărie, baie) trebuie să fie bine aerisite!
- Dacă este posibil, țineți legătura telefonic cu medicul de familie și informați-l asupra evoluției tuturor membrilor familiei.
- Sunați la numărul unic de urgență 112 în cazul în care apare cel puțin unul din următoarele simptome: tuse, febră, dificultăți la respirație, durere în gât – și acoperiți-vă rapid nasul și gura cu o mască de protecție.
- De asemenea, persoanele se pot informa cu privire la noul coronavirus la **TELVERDE 0800 800 358**.
- *TELVERDE este pentru informare, nu pentru urgențe.*

Unde pot suna pentru mai multe informații despre COVID 19?

- Atenție: Numărul 112 este **DOAR pentru urgențe**, deci nu sunați acolo decât pentru o urgență. Pentru informații și recomandări, vă rugăm apelați numerele de mai jos, în funcție de unde vă aflați (în România sau în afara ei).
- **Pentru România:** Apelați **linia TELVERDE – 0800.800.358** dedicată pentru recomandări și alte informații legate de COVID-19. Numărul TELVERDE nu este un număr de urgență, este o linie telefonică alocată strict pentru informarea cetățenilor.
- **Pentru diaspora:** Românii aflați în străinătate pot solicita informații despre prevenirea și combaterea virusului la linia special dedicată lor **+4021.320.20.20**.

Ce se întâmplă dacă vreun membru al familiei prezintă simptome sau are o altă urgență medicală în timp ce se află în autoizolare

- În cazul în care, pe parcursul celor 14 zile, vreun membru al familiei prezintă simptome sugestive pentru infecția cu coronavirus (febră, tuse, dificultate în respirație) sau prezintă orice altă urgență medicală, **contactați medicul de**

familie și/sau sunați la 112. Menționați, obligatoriu, că vă aflați în situația de autoizolare la domiciliu! **NU ieșiți din casă pentru a merge la spital!**

- Limitați cât mai mult posibil **contactul apropiat (la mai puțin de 1 metru, pentru mai mult de 15 minute)** – acoperiți-vă gura și nasul cu batistă când tușiți sau strănutați! Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun imediat, purtați mască de protecție.
- Așteptați sosirea ambulanței, care vă va transporta până la centrul de boli infecțioase cel mai apropiat, unde se poate efectua testarea pentru coronavirus. Acolo veți fi izolat până la obținerea rezultatelor.
- Dacă rezultatul este negativ, veți fi adus înapoi la domiciliu și veți continua autoizolarea până la 14 zile.
- Dacă rezultatele sunt pozitive, se vor aplica procedurile specifice pentru cazurile de infecție cu coronavirus.
- Pentru alte urgențe medicale, personalul de la ambulanță / SMURD vor lua deciziile ce se impun în acord cu reprezentanții DSP.

Cum sunt sprijinite persoanele care se află în autoizolare

- Persoanele aflate în autoizolare pot fi ajutate în aprovizionarea cu apă și alimente de către rude și/sau prieteni.
- Dacă este necesar, persoanele aflate în autoizolare pot solicita sprijinul comitetelor județene pentru situații de urgență și autorităților locale pentru aprovizionare cu alimente, apă, măști de protecție.
- Autoritățile locale vor decide, de la caz la caz, modul de operare implicând și organizațiile non-guvernamentale (ex: Crucea Rosie).

Cum ajung alimentele și bunuri necesare la persoane aflate în autoizolare?

- Dacă ați apelat la comitetele județene pentru situații de urgență și autorități locale pentru aprovizionare cu alimente și bunuri necesare, acestea vă vor fi aduse la domiciliu, respectând măsurile generale recomandate.
- Practic, alimentele și bunurile sunt lăsate la intrarea în domiciliu (ușa apartamentului/poarta casei) și sunt preluate de către persoana aflată în izolare doar după ce cealaltă persoană s-a retras.
- Persoanele autoizolate le vor prelua fără a intra în contact cu personalul care face aprovizionarea, păstrând o distanță de minimum 2 metri față de acesta.
- Este recomandat ca atenționarea asupra furnizării alimentelor sau produselor să se facă pe cale telefonică, și nu prin atingerea ușii/clanței/soneriei.

- Pe cât posibil, persoanele autoizolate vor purta masca de protecție care le va acoperi nasul și gura (masca medicală cu elastic prins în spatele urechilor) atunci când preiau produsele/bunurile primite la domiciliu.

Cum interacționez cu poștași, curieri, furnizori, dacă sunt în autoizolare?

- Dacă echipele nu au nevoie de semnătura dumneavoastră sau de interacțiune directă, este de preferat să îi rugați să vă lase cele trebuincioase la intrarea în domiciliu (ușa apartamentului/poarta casei). Dacă este necesar să semnați de primire sau să primiți în casă echipe pentru anumite intervenții (ex: apă, canal, gaze, electricitate, internet/cablu/telefonie fixă), respectați indicațiile următoare.
- Înainte de intrarea în locuință a echipelor de intervenții / poștaşului / curierului, trebuie să vă asigurați că **purtați mască de protecție**;
- Pe timpul interacțiunii, **păstrați, pe cât posibil, o distanță mai mare de 2m** între dumneavoastră (persoana izolată) și vizitator;
- Semnați orice document cu instrument de scris propriu, NU cu cel al vizitatorilor, pentru evitarea contaminării;

După perioada de 14 zile, persoanele aflate în autoizolare pot părăsi domiciliul?

- Persoanele care au sosit din alte zone decât cele care necesită carantinare **pot părăsi domiciliul numai după cele 14 zile de autoizolare, dacă nu prezintă niciun simptom**. În aceste cazuri, NU este necesară testarea pentru coronavirus.
- Persoanele care au intrat în contact direct cu caz confirmat cu COVID-19 vor fi testate în prima zi de autoizolare și înaintea terminării perioadei de autoizolare. Pot părăsi domiciliul numai dacă rezultatele finale sunt negative.
- Persoanele aflate în autoizolare vor primi la **finalul celor 14 zile de autoizolare aviz epidemiologic de la DSP**, care să ateste că pot reveni în colectivitate.
- La ieșirea din autoizolare, mergeți în consult la medicul de familie pentru a vă elibera concediul medical și/sau adeverințele pentru școală.
- Rămâneți vigilenți și respectați în continuare recomandările generale privind prevenirea infecției cu coronavirus sau alt tip de gripă.

Persoanele aflate în autoizolare beneficiază de scutiri sau concedii medicale?

- La finalul perioadei de autoizolare, elevii și studenții beneficiază de scutire medicală, iar persoanele angajate, de concediu medical.
- Concediul medical va fi eliberat de către medicul de familie, după ieșirea din izolare, în baza certificatului DSP, nemaifiind nevoie de adeverință de la angajator.
- Conform prevederilor OUG 158/2005 și art. 60 (2) din Normele de aplicare, în cazul concediilor medicale pentru carantină, angajatul nu este obligat să depună la angajator certificatul pentru luna anterioară până în data de 5 a lunii în curs, ci până la sfârșitul lunii în curs. Astfel, angajatul poate depune certificatul pentru concediul medical după ieșirea din izolare/carantină.
- Quantumul brut lunar al indemnizației pentru carantină reprezintă 75% din baza de calcul, la fel ca în cazul concediilor medicale acordate pentru o boală obișnuită.
- Durata concediilor pentru carantină nu diminuează numărul zilelor de concediu medical acordate unui asigurat pentru celelalte afecțiuni și nu se aplică restricția de 10 zile valabilă pentru concediul și indemnizația pentru incapacitate temporară de muncă, cauzată de boli obișnuite sau de accidente în afara muncii.

Ghid Cumpărături COVID-19

Ce sa fac inainte de a merge la comparatui?

Respectați măsurile generale de protecție:

- ✓Spălați des mâinile
- ✓Dezinfectați suprafețele din preajmă
- ✓Dacă strănutati sau tușiți, acoperiți-vă nasul și gura
- ✓Nu vă atingeți fața cu mâinile murdare
- ✓Evitați persoanele bolnave
- ✓Masca de protecție: doar dacă sunteți bolnav sau în apropierea celor bolnavi
- ✓Animalele de companie nu sunt un pericol
- ✓Luați medicamente doar la recomandarea medicului.

Pregătiți o listă a lucrurilor de cumpărat, pentru a evita petrecerea unui timp îndelungat în supermarket.

- Evitați orele de vârf (dimineață/seară) și mijloacele de transport în comun aglomerate.
- Asigurați-vă că aveți la dumneavoastră: pachet de șervețele de unică folosință, gel dezinfectant (alternativ, mănuși).
- Pregătiți, lângă ușa de la intrare, dezinfectant și șervețele de unică folosință pentru când veți reveni de la cumpărături.

Cum mă protejez în timpul cumpărăturilor?

- Nu atingeți cărucioarele direct cu mâna, dacă în prealabil nu ați dezinfectat suprafața și mâna sau dacă nu purtați mănuși.
- Păstrați o distanță de cel puțin 1 metru între dumneavoastră și persoanele din apropiere. Ideal, 2 metri.
- Nu vă împulziți și evitați mulțimile de oameni adunate pe același raion; așteptați eliberarea acestuia.
- Când ajungeți **la casele de marcat, păstrați cel puțin 1 metru distanță** (estimat un cărucior) între dumneavoastră și persoanele din fața și din spatele dumneavoastră.
- Evitați plata cu bancnote și optați pentru plata prin card bancar sau telefon; dacă, totuși, sunteți nevoiți să achitați cash și primiți rest bancnote, asigurați-vă că va dezinfectați pe mâini imediat după ce ați efectuat plata.
- Evitați apropierea telefonului mobil de față/ureche.

Ce fac când mă întorc de la cumpărături?

- Folosiți dezinfectantul (sau alcoolul sanitar / spirt) și șervețelele pregătite înainte de plecare pentru a vă dezinfecta **mâinile, mânerul ușii, telefonul mobil, cheile** imediat după închiderea ușii.
- NU duceți cumpărăturile/plasele în bucătărie/la locul lor (le puteți lăsa la intrare)
- Înainte de așezarea produselor la locul lor în casă, dezinfectați suprafața acestora cu un șervețel și dezinfectant (sau alcool sanitar/spirt). **Pe legume și fructe NU se pulverizează cu substanțe** – spălați-le foarte bine.
- Cu un șervețel îmbibat în dezinfectant (sau alcool sanitar / spirt), curățați, după caz, exteriorul geții/rucsacului purtat(e) la cumpărături, exteriorul portofelului folosit sau/și cardurile bancare.

Ghid Transport în comun COVID-19

Ce trebuie să știi înainte de a circula cu un mijloc de transport în comun?

- Folosirea mijloacelor aglomerate de transport public vă poate crește riscul de expunere la coronavirus.
- Dacă aveți opțiunea de a merge pe jos sau cu bicicleta, este recomandat să nu folosiți transportul în comun.
- Dacă sunteți în vârstă sau aveți o boală cronică, găsiți mijloace de transport alternative – prezența dumneavoastră într-un mijloc de transport poate crește semnificativ riscul de infecție.
- Încercați să reduceți deplasările în această perioadă, dacă este posibil.

Nu am de ales, trebuie să circul cu un mijloc de transport în comun. Ce pot face?

- Respectați măsurile generale de protecție:
 - ✓Spălați des mâinile
 - ✓Dezinfectați suprafețele din preajmă
 - ✓Dacă strănutăți sau tușiți, acoperiți-vă nasul și gura
 - ✓Nu vă atingeți fața cu mâinile murdare
 - ✓Evitați persoanele bolnave
 - ✓Masca de protecție: doar dacă sunteți bolnav sau în apropierea celor bolnavi
 - ✓Animalele de companie nu sunt un pericol
 - ✓Luați medicamente doar la recomandarea medicului.
- Evitați orele de vârf și autobuzele /tramvaiele / metroul în caz de aglomerație. Lăsați să treacă autobuzele aglomerate și **așteptați unul mai puțin aglomerat.**
- Stați la minimum 1.5 metri distanță (cât doi pași mari) de ceilalți pasageri, **dezinfecțați-vă pe mâini înainte, în timpul și imediat după călătorie.**
- Folosiți **un șervețel** pentru a vă ține de bară/mânere sau **mănuși** de unică folosință.
- Evitați să vă atingeți fața și să apropiați telefonul mobil de față/ureche. Așteptați până ajungeți înapoi acasă sau într-un loc unde vă puteți spăla/dezinfecta mâinile.

Ce trebuie să fac după ce cobor din mijlocul de transport în comun?

- La coborârea din tren, autobuz, metrou sau tramvai încercați să vă dezinfectați cât mai rapid pe mâini (folosind șervețele dezinfectante, un gel dezinfectant, alcoolul sanitar / spirt).

Ghid Călătorie COVID-19

Ce trebuie să știi dacă planific o călătorie în țară sau în/din străinătate?

- Indiferent de destinație, vârstă sau starea generală de sănătate, dacă călătoria dvs. nu este esențială, luați în considerare amânarea călătoriei.
- **Există un risc mai mare de a contracta COVID-19 călătorind:** Puteți intra în contact cu mai multe persoane decât de obicei, inclusiv în timpul zborurilor cu cursă lungă și pe aeroporturile aglomerate. Sistemele și rețelele de asistență medicală din unele țări pot avea capacitate și proceduri diferite pentru a sprijinii cetățenii străini.
- **Călătoria în străinătate a devenit mai complexă și imprevizibilă:** Multe țări introduc restricții de intrare sau de circulație. Acestea se schimbă des și rapid. Planurile dvs. de călătorie pot fi perturbate. Este posibil să fiți plasat în carantină sau să vă fie chiar refuzată intrarea în unele țări. Gândiți-vă la ce poate însemna acest lucru pentru sănătatea dvs., precum și responsabilitățile de familie, de muncă sau de studiu.
- Contactați compania aeriană, agentul de turism sau compania de asigurări pentru a discuta planurile și opțiunile dvs. de călătorie pentru anularea sau amânarea rezervărilor curente.
- **Zonele roșii impun intrarea direct în carantină în zone desemnate**, în timp ce **zonele galbene** (statele cu peste 500 de cazuri confirmate de infecție cu coronavirus Covid-19) **impun autoizolarea** la domiciliu timp de 14 zile.
- Lista zonelor de risc (galbene și roșii) se actualizează de fiecare dată când este nevoie și poate fi consultată pe pagina <https://www.cnscbt.ro/> sub titlatura: „Lista zone afectate”
- 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.

Ce fac dacă mă aflu în străinătate și am nevoie de mai multe informații?

Dacă vă aflați în diaspora, urmați sfaturile autorităților locale și măsurile generale de protecție pentru a reduce riscul de expunere la coronavirus. Românii aflați în străinătate pot solicita informații despre prevenirea și combaterea virusului la linia special dedicată lor **+4021.320.20.20**.

Ce măsuri trebuie să respect pe parcursul călătoriei cu avionul?

- În general, în această perioadă, este recomandată respectarea măsurilor generale de protecție:
 - ✓Spălați des mâinile
 - ✓Dezinfectați suprafețele din preajmă
 - ✓Dacă strănutati sau tușiți, acoperiți-vă nasul și gura
 - ✓Nu vă atingeți fața cu mâinile murdare
 - ✓Evitați persoanele bolnave
 - ✓Masca de protecție: doar dacă sunteți bolnav sau în apropierea celor bolnavi
 - ✓Animalele de companie nu sunt un pericol
 - ✓Luați medicamente doar la recomandarea medicului.

În avion veți fi forțați să stați foarte aproape de alte persoane – este esențial să aveți și mai multă grijă de dumneavoastră.

- Evitați atingerea suprafețelor din jurul dumneavoastră cu mâinile. Folosiți dezinfectant ori de câte ori este necesar.
- Evitați plata cu bancnote și optați pentru plata prin card bancar sau telefon; dacă, totuși, sunteți nevoiți să achitați cash și primiți rest bancnote, asigurați-vă că vă dezinfectați pe mâini imediat după ce ați efectuat plata.
- Consumați alimente și băuturi doar din recipiente de unică folosință, deschise în fața dumneavoastră.
- Dacă zborul dumneavoastră are escală și considerați că vă simțiți rău și este prezentați simptome COVID-19, NU continuați călătoria și adresați-vă imediat la cabinetul medical al aeroportului, menționând istoricul de călătorie.

Ce măsuri trebuie să respect pe parcursul călătoriei cu tren/autocar/microbuz?

- În general, în această perioadă, este recomandată respectarea măsurilor generale de protecție:
 - ✓Spălați des mâinile
 - ✓Dezinfectați suprafețele din preajmă

- ✓ Dacă strănutați sau tușiți, acoperiți-vă nasul și gura
- ✓ Nu vă atingeți fața cu mâinile murdare
- ✓ Evitați persoanele bolnave
- ✓ Mască de protecție: doar dacă sunteți bolnav sau în apropierea celor bolnavi
- ✓ Animalele de companie nu sunt un pericol
- ✓ Luați medicamente doar la recomandarea medicului.

Pe timpul călătoriei cu tren/autocar, de regulă veți fi mult mai apropiat de alți călători – este esențial să aveți și mai multă grijă de dumneavoastră.

- Dacă aveți posibilitatea și trenul/autocarul este liber, alege un loc în care să nu stai foarte aproape de alte persoane
- În timpul pauzelor efectuate în stații, gări/autogări, este recomandat să respectați aceleași măsuri generale de protecție.
- Dacă sunteți fumători, asigurați-vă că mâinile sunt spălate bine cu săpun/dezinfectate atât înainte de a fuma, cât și după ce ați fumat și reveniți în autocar.

Ce măsuri trebuie să respect pe parcursul călătoriei cu mașina personală?

- În general, în această perioadă, este recomandată respectarea măsurilor generale de protecție:
 - ✓ Spălați des mâinile
 - ✓ Dezinfectați suprafețele din preajmă
 - ✓ Dacă strănutați sau tușiți, acoperiți-vă nasul și gura
 - ✓ Nu vă atingeți fața cu mâinile murdare
 - ✓ Evitați persoanele bolnave
 - ✓ Mască de protecție: doar dacă sunteți bolnav sau în apropierea celor bolnavi
 - ✓ Animalele de companie nu sunt un pericol
 - ✓ Luați medicamente doar la recomandarea medicului.
- Dacă totuși călătoriți cu mașina personală, asigurați-vă că aveți o soluție dezinfectantă și multiple lavete pentru curățarea suprafețelor cel mai des atinse / folosite în mașină (volan, schimbător, bord, uși/mânere/manete).

- Dacă veți călători singur, vă va fi puțin mai ușor în privința respectării regulilor și protejării. Dacă veți călători alături de alți pasageri, asigurați-vă că nu beți și nu mâncați din același recipient și aveți grijă să nu strănutați/tușiți în direcția persoanei respective.
- Dezinfectați ori de câte ori este necesar suprafețele din mașină pe care le veți atinge în mod constant: volan, schimbător, bord, uși/mânere/manete.

Ce fac dacă nu mă simt bine când sosesc pe aeroport/vamă?

- **NU mințiți cu privire la locul din care veniți.** Este foarte important să completați corect chestionarul în care declarați pe propria răspundere locul de îmbarcare și cel de destinație
- Dacă prezentați febră, tuse și/sau dificultate la respirație:
 - la sosirea pe **aeroport**:
 - ✓ păstrați o distanță de cel puțin 1 metru față de celelalte persoane și prezentați-vă de urgență la cabinetul medical al aeroportului, menționând istoricul de călătorie. Personalul ar trebui să știe să vă îndrume corespunzător.
 - la sosirea în vamă:
 - ✓ evitați contactul cu alte persoane și anunțați imediat echipajele medicale prezente, care vă vor ghida corespunzător.

Ce fac dacă prezint simptome după revenirea în țară?

- **NU mergeți la spital sau la medicul de familie.**
- Apelați 112 dacă aveți febră sau tuse și ați călătorit în țări cu cazuri confirmate de persoane infectate cu Coronavirus sau ați intrat în contact cu o persoană suspectată de infecție COVID-19. Specificați acest lucru dispecerului.
- Izolați-vă la domiciliu și **evitați contactul cu alte persoane** până la sosirea ambulanței.