



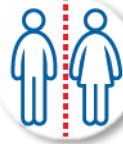
Recomandări în caz de izolarea domiciliară pentru forme ușoare de COVID-19

Dacă vă aflați în izolare domiciliară pentru o formă ușoară de COVID-19, iați recomandările de urmat. **Citiți cu atenție aceste recomandări și cereți lămuriri (telefonice) în caz de neclarități. Membrii familiei și persoanele cu care stați în casă trebuie să fie și ele informate.**

Locul de izolare (trebuie să dispuneți de un telefon în cameră)



Nu ieșiți din casă, evitați să ieșiți din cameră, camera trebuie aerisită, iar ușa trebuie să fie închisă.



Evitați să stați la mai puțin de 2 metri distanță de persoanele din casă.



Evitați să primiți vizite. Dacă aveți nevoie de ajutor la cumpărături, trebuie să vi le lase la ușă.



Folosiți propria dv. baie; dacă o mai folosesc și alte persoane, trebuie să fie dezinfectată înainte.



În cameră trebuie să aveți la dispoziție **produse pentru spălarea mâinilor.**



Trebuie să aveți în cameră un coș de gunoi cu pedală.

Toate resturile trebuie aruncate într-o pungă de plastic așezată în coșul de gunoi. Închideți-o bine înainte

Persoana care vă îngrijește se consideră un contact apropiat și va trebui să stea în carantină la domiciliu timp de 10 zile

Persoana care îngrijește bolnavul



Persoana care o să vă îngrijească **nu trebuie să prezinte factori de risc de a face complicații**, și trebuie să-și **autosupravegheze simptomele**



Mânuși la orice contact cu secreții



Folosiți masca când vă aflați în aceeași cameră cu cineva



Spălați-vă pe mâini dacă ați intrat în contact, chiar dacă ați purtat mânuși

Prevenirea contagierii



Acoperiți-vă gura cu o batistă nazală când tușiți sau strănutați



Aruncați batista nazală la **coș**



Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun



Nu folosiți în comun obiecte personale, ca de exemplu prosoape, pahare, farfurii, tacâmuri și periută de dinți



Puneți-vă masca dacă ieșiți în spații de uz comun sau dacă vă intră cineva în cameră, păstrați distanța și spălați-vă pe mâini la ieșire



Comunicați prin **telefon** ca să evitați să ieșiți din cameră

Curățenia



Folosiți **mașina de spălat vase** sau spălați vasele cu apă caldă.



Nu scuturați hainele, Introduceți-le într-o **pungă ermetică. Spălați-vă întotdeauna pe mâini** după ce ați atins hainele.



Spălați rufele la **60-90°** și uscați-le bine.



Curățați zilnic suprafețele pe care le atingeți mai des, cada și toaleta, cu lavete umede și leșie (1 parte de leșie de 5% la 50 părți de apă). **Spălați-vă pe mâini când terminați.**



PUNGA 1 aflată în cameră, care se închide și se introduce în **PUNGA 2** unde se aruncă mânușile și care se aruncă în **PUNGA 3**, care apoi se aruncă la coșul de gunoi obișnuit (nu la coșurile de reciclare)

Dacă observați o agravare aduceți-o la cunoștință persoanei de resort sau apălați 112.

Dacă cineva din casă sau persoana care vă îngrijește prezintă simptome nu mergeți la spital, ci sunați la telefonul corespunzător din comunitatea autonomă unde locuiți.

04/11/2020

