**Autoizolarea**

Autoizolarea inseamna sa nu iesiti afara, sa stati in camera si sa va protejati de expunerea la infectarea cu Covid/ Coronavirus. Spre beneficiul sanatatii dumneavoastra, va transferam la o unitate de izolare.

Mutandu-va la aceasta locatie de izolare inseamna ca trebuie sa stati in izolare SI sa va limitati iesirea din locatie pentru cel putin 14 zile.

La aceasta locatie va fi personal sa va ajute sa treceti prin aceasta perioada.

**Ce trebuie sa faceti**

Daca aveti medicamente prescrise, sa aveti cat sa acopere o luna, daca este posibil sa fie deja impartita pe zile (blister pack)

Stati in camera cat de mult puteti

Sa purtati masca medicala de protective daca trebuie sa iesiti din camera SI sa stati cel putin la 1 mentru de ceilalti (lungimea a doi pasi)

Acoperiti tusea si stranutul cu un servetel si dupa folosire aruncati servetelul la gunoi

Spalati mainile pentru 20 de secunde si de mai multe ori in timpul zilei

Deschideti fereastra din camera pentru 15-30 min cel putin de 3 ori pe zi

Curatati camera, obiectele des folosite si toaleta in fiecare zi cu dezinfectant

Sa aveti telefonul mobil si numar de contact pentru staff

Daca sunteti ingrijorat(a) de sanatatea dumneavoastra sau daca aveti simptome noi- contactati doctoral si personalul

Anuntati personalul daca nu mai aveti medicamente pentru zilele urmatoare

Folositi propriul prosop- nu folosti prosopul altei personae

**Ce sa NU faceti**

NU iesiti afara

NU impartiti lucruri, haine, telefon, mancare etc

NU folositi transport public sau taxi

NU invitati alte persoane in camera

NU stati aproape de alte persoane, NU va imbratisati