

Coronavirus COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



Pentru a încetini răspândirea coronavirusului, persoanele vulnerabile sunt rugate să se izoleze (cocoon)

Pentru persoanele cele mai vulnerabile, există o recomandare specială, numită „cocooning” (izolare).

Cine trebuie să se izoleze (cocoon)?

Printre persoanele cele mai vulnerabile la Covid-19 se numără:

- > Toate persoanele cu vârsta de 70 de ani și peste
- > Toate persoanele care locuiesc în cămine sau centre de îngrijire pe termen lung
- > Persoanele care suferă de afecțiuni medicale grave, care le fac vulnerabile, cum ar fi: persoanele care au suferit un transplant de organe, cele care suferă de diferite tipuri de cancer (consultați-vă cu medicul de familie sau vizitați pagina www.hse.ie), de afecțiuni respiratorii grave, boli rare care cresc riscul de infecții, femeile însărcinate care suferă de afecțiuni cardiace semnificative.

Ce înseamnă „cocooning”?

Recomandările oficialilor din domeniul sănătății publice pentru persoanele care stau în izolare (cocooning) sunt următoarele:

- > Stați acasă în permanență, cu excepția cazurilor în care ieșiți pentru activități fizice, la o distanță de 5 km față de locuința dvs.
- > Dacă faceți o plimbare cu mașina, rămâneți la o distanță de maximum 5 km față de locuința dvs. și mergeți însoțit(ă) doar de o persoană care este izolată împreună cu dvs.
- > Evitați magazinele
- > Luați măsuri ca alimentele și medicamentele care vă sunt aduse să fie lăsate la ușă
- > Dacă aveți grădină sau balcon, petreceți timp în aer liber
- > Păstrați legătura cu rudele/prietenii prin telefon sau online, dacă aveți acces
- > Rămâneți activ(ă), mișcându-vă cât de mult posibil
- > Încercați să petreceți timp făcând în casă lucrurile care vă fac plăcere
- > Nu primiți vizitatori în casă, cu excepția persoanei care asigură îngrijirea de bază

Părăsirea locuinței pentru activități fizice

- > Când sunteți afară, păstrați o distanță de cel puțin 2 metri (6 feet) față de alte persoane
- > Când faceți o plimbare, evitați contactul fizic cu alte persoane
- > Nu atingeți suprafețele cu mâinile
- > Spălați-vă pe mâini când reveniți acasă
- > Dacă locuiți într-un cămin, vorbiți cu îngrijitorul dvs. despre lucrurile care sunt sigure pentru dvs.
- > Dacă sunteți îngrijorat(ă), consultați-vă cu medicul dvs. de familie

Dacă locuiți cu o persoană care trebuie să se izoleze (cocoon)

Chiar dacă este dificil, încercați să păstrați o distanță de 1 metru față de persoanele vulnerabile din locuință.

Protejați-vă împotriva coronavirusului. Este în mâinile noastre.

Pentru actualizări zilnice, vizitați pagina

www.gov.ie/health-covid-19

www.hse.ie

Sprrijinirea celor care sunt în izolare, atunci când sunt în afara locuinței

- > Stați la distanță de aceștia
- > Asigurați celorlalți spațiu suficient pentru a se deplasa
- > Evitați contactul fizic
- > Nu vă oferiți să duceți cu mașina o persoană care este în izolare. Cu toții trebuie să stăm la distanță unii de alții pentru a preveni răspândirea Covid-19

De unde pot primi ajutor?

- > Guvernul ia măsuri ca fiecare consiliu local sau autoritate locală să asigure măsuri de sprijin pentru accesul la alimente, produse casnice esențiale și medicamente.
- > Organizația ALONE pune la dispoziție o linie de asistență telefonică, disponibilă șapte zile pe săptămână, între 08:00 și 18:00, la numărul 0818 222 024
- > Puteți contacta Linia de asistență HSE Live la numărul 1850 24 1850, pentru informații și recomandări

Fiecare persoană trebuie să respecte acești 6 pași esențiali pentru prevenirea îmbolnăvirii cu coronavirus



Nu mai dați mâna și nu vă mai îmbrățișați când vă salutați cu alte persoane



Păstrați o distanță de cel puțin 2 metri (6 feet) față de alte persoane, mai ales față de acelea care ar putea fi bolnave



Spălați-vă bine și des pe mâini pentru a evita contaminarea



Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel sau cu mânăca atunci când tușiți sau strănutați și aruncați șervețelul utilizat



Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura dacă nu aveți mâinile igienizate



Curățați și dezinfecțați frecvent obiectele și suprafețele pe care le-ați atins