



# Informații pentru pacient privind autoizolarea la domiciliu

V1.1 24/09/2020

## Autoizolarea

### Gestionarea Coronavirusului la domiciliu

#### Va trebui să vă autoizolați:

- dacă aveți simptome de coronavirus
- înainte de a vă testa de coronavirus
- dacă așteptați rezultatul testului
- dacă ați primit un rezultat pozitiv la testul pentru coronavirus
- dacă manifestați orice simptome asemănătoare unei răceli sau gripei, cum ar fi dureri în gât, rinoree, nas înfundat, tuse sau strănut

Majoritatea persoanelor infectate cu coronavirus vor manifesta doar simptome ușoare și se vor însănătoși în câteva săptămâni.

Chiar dacă simptomele sunt ușoare, puteți transmite virusul altor persoane.

#### Ce este autoizolarea?

Solicităm tuturor persoanelor infectate cu coronavirus să se autoizoleze timp de 10 zile din momentul apariției primelor simptome, iar în ultimele 5 zile trebuie să nu aveți febră. Autoizolarea înseamnă că trebuie să stați acasă și să evitați contactul cu alte persoane, inclusiv cu cele care locuiesc împreună cu dvs. Chiar dacă manifestați simptome ușoare, puteți transmite virusul altor persoane. Dacă nu manifestați simptome, iar rezultatul testului este pozitiv pentru COVID-19, trebuie să vă autoizolați timp de 10 zile, începând din ziua efectuării testului.

#### Ce simptome ar trebui să manifest în urma infectării cu coronavirus?

Nu toate persoanele care au coronavirus manifestă aceleași simptome. Patru din cinci persoane care se infectează vor avea simptome ușoare. Acestea se vor recupera singure la domiciliu, prin odihnă și îngrijire.

#### Simptomele infectării cu coronavirus

Cele mai frecvente simptome sunt febra sau frisoanele, tusea, respirația îngreunată, pierderea sau modificarea mirosului sau gustului, oboseală sau dureri musculare. Simptome mai puțin frecvente sunt durerile în gât, rinoree sau nas înfundat sau dureri de cap.

Simptome ocazionale sunt diareea, greața sau vărsăturile.

### **Aveți grijă ca simptomele să nu se agraveze:**

dacă începeți să vă simțiți foarte rău, în special dacă respirați altfel sau cu dificultate, sunați-vă imediat medicul;

dacă întâmpinați dificultăți mari de respirație și nu puteți contacta pe cineva, apălați serviciile de urgență la nr. 112 sau 999.

### **Cum să rămâneți echilibrați pe parcursul autoizolării**

- Rămâneți activ(ă), mișcându-vă prin locuință atât cât este posibil. Dacă aveți grădină, curte sau balcon, petreceți timp în aer liber.
- Păstrați o distanță de cel puțin 2 metri față de alte persoane. Dacă acest lucru nu este posibil, păstrați o distanță de cel puțin 1 metru față de alte persoane și purtați o mască chirurgicală.
- Păstrați legătura cu alte persoane, prin telefon. Rugați un membru al familiei, un prieten sau un vecin să vă sune de câteva ori pe zi. Spuneți-le cum vă simțiți.
- Persoanele în vârstă pot contacta telefonic asociația caritabilă ALONE la nr. 0818 222 024, de luni până duminică, între 08:00 și 20:00.
- Autoizolarea poate fi plictisitoare sau frustrantă. Vă poate afecta starea de spirit și sentimentele. Vă puteți simți deprimat, îngrijorat sau puteți avea probleme cu somnul.

### **Tratați simptomele coronavirusului la domiciliu**

- Nu există un tratament specific pentru coronavirus. Dar multe dintre simptomele coronavirusului pot fi tratate la domiciliu.
- Aproximativ 80% dintre persoanele infectate se pot recupera la domiciliu, fără a necesita să meargă la spital.

- Dacă sunteți în formă și sănătos (sănătoasă) și manifestați simptome ușoare, medicul dvs. de familie vă va spune să vă autoizolați.
- Cel mai important lucru pe care puteți să îl faceți este să îi protejați pe ceilalți împotriva infectării cu coronavirus. Este deosebit de important să protejați persoanele care au un risc crescut de a se îmbolnăvi grav în urma infectării cu coronavirus.

### **Trebuie:**

- să vă autoizolați
- să vă odihniți și să dormiți mult
- să beți suficientă apă pentru a evita deshidratarea. Urina dvs. trebuie să fie galben deschis sau incoloră
- să mâncați sănătos
- să evitați să fumați
- să stați la căldură
- să vă monitorizați simptomele și să le tratați

### **Cum vă autoizolați**

Stați în casă și evitați contactul cu alte persoane. Dacă aveți simptome, comportați-vă ca și cum ați avea virusul. Dacă ați fost diagnosticat(ă) cu coronavirus sau aveți simptome, persoanele care locuiesc cu dvs. trebuie să reducă interacțiunea cu dvs.

### **Ce puteți face**

- Stați în casă, într-o cameră care are o fereastră pe care o puteți deschide.
- Păstrați distanța față de alte persoane cu care locuiți, pe cât posibil. Utilizați o toaletă separată, dacă este posibil.
- Verificați-vă simptomele - sunați un medic dacă acestea se agravează. Sunați-vă medicul dacă este necesar - nu mergeți la cabinetul acestuia.
- Acoperiți-vă gura cu un șervețel atunci când tușiți sau strănutați - apoi spălați-vă bine pe mâine.
- Spălați-vă pe mâini des și bine.
- Utilizați propriul prosop - nu utilizați un prosop la comun cu alte persoane.

- Dezinfectați-vă zilnic camera cu o soluție pentru curățenie sau cu un dezinfectant.

### **Ce să nu faceți**

- Nu mergeți la serviciu, școală, biserică sau în zone publice.
- Nu utilizați lucrurile personale la comun cu alte persoane.
- Nu utilizați transportul public sau taxiul.
- Nu invitați vizitatori acasă.
- Nu ieșiți din casă decât dacă dispuneți de o zonă proprie exterioară unde puteți lua aer.

Păstrați distanța față de persoanele mai în vârstă, de cele care suferă de afecțiuni medicale pe termen lung și de femeile însărcinate.

Prieteni, familia sau șoferii care fac livrări la domiciliu vă pot aduce alimente sau provizii. Asigurați-vă că nu vă aflați în aceeași încăpere cu aceștia când vă aduc produsele.

### **Dacă locuiți împreună cu alte persoane și vă autoizolați**

Așa cum v-am recomandat mai sus, dacă locuiți împreună cu alte persoane, trebuie să luați câteva măsuri suplimentare pentru a-i proteja pe ceilalți.

- Păstrați distanța față de alte persoane cu care locuiți, pe cât posibil.
- Stați într-o încăpere separată care are o fereastră pe care o puteți deschide.
- Dacă trebuie să mergeți într-o încăpere în care sunt și alte persoane, încercați să păstrați o distanță de 2 metri față de acestea. Dacă acest lucru nu este posibil, păstrați o distanță de cel puțin 1 metru față de alte persoane și purtați o mască chirurgicală.
- Dacă trebuie să utilizați o baie la comun cu alte persoane, utilizați-o ultimul (ultima) și apoi curățați-o riguros. Nu utilizați la comun cu alte persoane niciun obiect pe care l-ați folosit.

### **Printre lucrurile pe care nu trebuie să le utilizați la comun se numără:**

- Mâncare
- Veselă

- Pahare
- Cești
- cuțite, furculițe și linguri
- prosoape
- așternuturi

### **Spălați-vă des pe mâini**

- Spălați-vă pe mâini des și bine cu apă și săpun sau dezinfecțați-vă cu o soluție pe bază de alcool pentru mâini.
- Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel sau cu mânăca când tușiți sau strănutați.

Aruncați șervețelul folosit într-un coș de gunoi și spălați-vă pe mâini.

### **Mâncarea**

- Dacă este posibil, rugați pe cineva să vă lase mâncarea pe o tavă la ușa dormitorului.
- Când ați terminat de mâncat, lăsați totul pe tavă, la ușă.
- Aceasta va fi luată și introdusă în mașina de spălat vase, iar persoana respectivă se va spăla apoi bine pe mâini.
- Dacă nu aveți mașină de spălat vase:
  - spălați vesela cu apă fierbinte și detergent de vase și purtați mănuși de cauciuc
  - lăsați vesela să se usuce la aer
  - spălați mănușile din cauciuc cât încă le purtați
  - scoateți mănușile și spălați-vă pe mâini

### **Utilizarea băii**

- Dacă este posibil, utilizați o toaletă pe care nu o mai folosește altcineva.
- Dacă acest lucru nu este posibil și nu aveți propria toaletă sau baie, curățați-vă pe mâini înainte de a intra în baie, după ce ați utilizat toaleta și înainte de a părăsi încăperea.
- După ce ați utilizat cada sau dușul, curățați toate suprafețele pe care le-ați atins. Nu folosiți prosoapele la comun cu alte persoane.
- Dacă nu vă simțiți suficient de bine încât să faceți singur(ă) aceste lucruri, altă

persoană din locuință le poate face în locul dvs. Persoana trebuie să utilizeze mănuși de menaj sau din cauciuc, dacă este posibil. Trebuie să spele și să usuce mănușile după fiecare utilizare. Trebuie să se spele bine pe mâini cu apă și săpun după ce își scoate mănușile.

### **Folosiți un detergent sau un dezinfectant pentru a vă curăța locuința**

- Multe dintre produsele de curățare și dezinfectare vândute în supermarketuri pot ucide coronavirusul de pe suprafețe.
- Utilizați produsele obișnuite de curățenie, cum ar fi detergenți și clor, deoarece acestea sunt foarte bune pentru eliminarea virusului. Respectați instrucțiunile de pe eticheta producătorului și verificați dacă acestea pot fi utilizate pe suprafața pe care o curățați.

Curățați zilnic toate suprafețele ca de obicei, cu un detergent, dezinfectant sau cu șervețele dezinfectante.

### **Printre acestea se numără:**

- blaturile de bucătărie
- blaturile meselor
- mânerul ușilor
- obiectele sanitare din baie
- toaletele și mânerul acestora
- telefoanele
- tastaturile
- tabletele
- noptierele
- Curățați riguros telecomenzile, consolele pentru jocuri și alte obiecte similare înainte ca altcineva din casă să le utilizeze. Dacă tușiți sau strănutați pe acestea, curățați-le imediat.
- Dacă aveți mănuși din cauciuc, utilizați-le când curățați suprafețele, hainele sau așternuturile. Spălați mănușile cât timp le purtați încă, apoi spălați-vă pe mâini după ce le dați jos.
- După utilizare, spălați cârpele reutilizabile în mașina de spălat, la un ciclu cu apă fierbinte. Puneți mănușile și cârpele de unică folosință într-o pungă din plastic

după ce le-ați utilizat.

## Rufele

- Puneți rufele murdare într-o pungă din plastic. Rugați pe cineva să le ia de la ușa dormitorului dvs. Dacă este posibil, persoana respectivă trebuie să poarte mănuși din cauciuc.

Aceasta trebuie:

- să țină rufele la distanță de propria persoană
  - să spele rufele la temperatura cea mai mare pentru materialul respectiv, folosind un detergent de rufe
  - să curețe toate suprafețele și zona din jurul mașinii de spălat rufe
  - să spele mănușile din cauciuc cât încă le poartă
  - să se spele bine pe mâini cu apă și săpun după ce își dă jos mănușile sau după ce manipulează rufele murdare
- Dacă este posibil, uscați rufele într-un uscător de rufe și călcați-le cu un fier de călcat cu temperatură înaltă sau cu abur.
- *Nu duceți rufele murdare la spălătorie.*

## Gestionarea gunoiului menajer

- Puneți toate resturile personale, inclusiv șervețelele și măștile utilizate, precum și pe cele rezultate în urma curățeniei într-un sac de gunoi din plastic. Legați sacul când este aproape plin. Introduceți sacul din plastic într-un alt sac de gunoi și legați-l și pe acesta.
- Lăsați sacul de gunoi într-un loc sigur. Sacii trebuie lăsați timp de 3 zile înainte de a fi colectați.
- Eliminați celelalte deșeuri în modul obișnuit.

## Dacă purtați măști

- Dacă trebuie să vă aflați într-o încăpere cu cineva care are coronavirus, trebuie să purtați o formă de acoperire a feței sau o mască.
- Persoana infectată cu coronavirus trebuie să poarte mască.
- Persoana infectată cu coronavirus trebuie să își pună și să își dea jos masca în încăperea în care se autoizolează.

### **Îngrijirea unei persoane aflate în autoizolare**

- S-ar putea să îngrijiți un copil, un membru de familie sau o altă persoană care are nevoie de ajutor în perioada în care este în autoizolare. În acest caz, respectați recomandările de mai sus.

De asemenea, trebuie:

- să stați la distanță de acea persoană, cât de mult posibil (cel puțin la 2 metri) și să evitați să o atingeți - comunicați prin telefon
- spălați-vă bine pe mâini de fiecare dată când aveți contact cu persoana respectivă
- dacă aveți măști, și dvs. și persoana respectivă trebuie să le purtați când vă aflați în aceeași încăpere

– copiii sub 13 ani nu trebuie să poarte mască

- dacă trebuie să curățați flegma sau saliva de pe fața persoanei, utilizați un șervețel curat, puneți-l într-un sac de gunoi și spălați-vă pe mâini
- puneți persoana într-o cameră bine ventilată
- limitați deplasarea acesteia prin locuință
- lăsați-o să utilizeze o toaletă separată, dacă este posibil
- limitați numărul de îngrijitori
- țineți persoana la distanță față de persoanele mai în vârstă, de cele care suferă de afecțiuni medicale pe termen lung și de femeile însărcinate
- Dacă este posibil, o singură persoană trebuie să îngrijească o persoană aflată în autoizolare. Ideal ar fi ca acea persoană să aibă o stare de sănătate bună.

**Pentru cât timp trebuie să mă autoizolez:**

**renunțați la autoizolare doar atunci când ambele condiții de mai jos se aplică în cazul dvs.:**



- nu ați mai avut febră de 5 zile
- au trecut 14 zile de la apariția simptomelor.

### **Dacă v-ați făcut testul și coronavirusul nu a fost detectat:**

este posibil să aveți o altă boală infecțioasă, cum ar fi gripa. Pentru a reduce riscul răspândirii infecției, continuați să vă autoizolați, spălați-vă regulat pe mâini și tușiți și strănutați într-un șervețel timp de 48 de ore după dispariția simptomelor. După 48 de ore în care nu ați mai avut simptome, puteți renunța la autoizolare.

### **Ce ar trebui să facă celelalte persoane care locuiesc cu mine?**

- Trebuie să respecte recomandările oferite în broșura „Recomandări pentru persoanele care împart aceeași locuință cu cineva care are simptome de coronavirus”. Persoanele din locuință trebuie să își limiteze deplasările timp de 14 zile după ce vă autoizolați. Aceasta înseamnă că acestea trebuie să stea acasă și să evite alte persoane, cât de mult posibil.
- Dacă rezultatul testului arată că nu aveți coronavirus, acestea pot reveni imediat la activitățile normale, **respectând recomandările actuale emise de Guvern.**

### **Animalele de companie se pot infecta cu coronavirus?**

Există puține dovezi că animalele de companie, cum ar fi pisicile și câinii, pot transmite coronavirusul la oameni. Cel mai bine este să vă protejați spălându-vă riguros și des pe mâini când intrați în contact cu animalele de companie.

### **Deplasări restricționate pentru contactii apropiați**

Trebuie să vă restricționați în continuare deplasările dacă:

- locuiți cu o persoană care are simptome de coronavirus, dar dvs. vă simțiți bine
- sunteți contact apropiat al unui caz confirmat de coronavirus.

### **Contact apropiat**

## **Acesta este doar un ghid, dar contact apropiat poate însemna:**

- să petreceți o perioadă mai lungă de 15 minute față-în-față, la mai puțin de 2 metri, cu o persoană infectată, în orice împrejurare
- să locuiți în aceeași locuință sau în același spațiu de locuit la comun cu o persoană infectată.

Dacă sunteți contact apropiat, trebuie să restricționați deplasările. Aceasta înseamnă evitarea contactului cu alte persoane și întâlnirile sociale, pe cât posibil.

Aceste măsuri trebuie menținute timp de 14 zile după ce ați fost ultima dată în contact cu persoana care a fost diagnosticată cu coronavirus.

## **Depistarea contactelor**

- Este posibil să fiți contactat(ă) de echipa noastră de depistare a contactelor dacă ați avut contact apropiat cu o persoană care are coronavirus.

## **Cum vă restricționați deplasările**

- Puteți ieși în continuare din casă pentru activități fizice individuale, atâta timp cât păstrați o distanță de 2 metri față de alte persoane.
- Păstrați distanța față de persoanele mai în vârstă, de cele care suferă de afecțiuni medicale pe termen lung și de femeile însărcinate.
- Nu mergeți la serviciu sau la școală.
- Nu utilizați transportul public.
- Nu vizitați alte persoane.
- Nu mergeți la magazin decât dacă este strict necesar.

## **Rezultatul testului meu îmi va fi comunicat angajatorului meu?**

Vom încerca întotdeauna să vă comunicăm dvs. rezultatul mai întâi. Uneori trebuie să comunicăm rezultatul managerului dvs. sau unui specialist în domeniul sănătății de la locul dvs. de muncă. Procedăm astfel doar dacă este absolut necesar să o facem. Această măsură are scopul de a asigura siguranța dvs., a colegilor dvs. și a tuturor persoanelor vulnerabile de la locul dvs. de muncă. Partajăm minimum de

informații, pe cât posibil. Această procedură este conformă cu prevederile Regulamentului General pentru Protecția Datelor (RGPD) și cu legislația privind bolile infecțioase din 1981. Accesați pagina [hse.ie/moh](http://hse.ie/moh) pentru mai multe informații.

**Vizitați site-ul HSE.ie pentru informații și recomandări concrete și actualizate sau sunați la nr. 1850 24 1850**

## Cum să ne spălăm pe mâini?

**SPĂLAȚI-VĂ PE MĂINI CÂND SUNT VIZIBIL MURDARE!  
ÎN CELELALTE CAZURI FOLOSIȚI SOLUȚIE PE BAZĂ DE ALCOOL  
PENTRU DEZINFECTARE.**

**⌚ Durata întregii proceduri: 40-60 de secunde**



Umecșiți mâinile cu apă.



Aplicați suficient săpun așa încât să acopere toată suprafața mâinilor.



Frecăți palmele una de cealaltă.



Palma dreaptă peste dosul mâinii stângi, cu degetele intercalate și viceversa.



Palma peste palmă cu degetele intercalate.



Dosul degetelor în palma opusă, cu degetele strânse.



Frecarea prin rotație a degetului mare de la mână stângă, în palma dreaptă strânsă și viceversa.



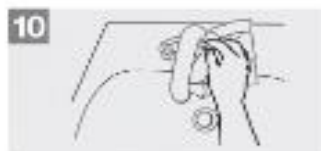
Frecarea prin rotație, înainte și înapoi, cu degetele mâinii drepte strânse, în palma stângă, și viceversa.



Căștiți mâinile cu apă.



Uscați bine mâinile, folosind un șervet de unică folosință.



Folosiți șervetul să închideți robinetul.



Acum aveți mâinile curate.



World Health  
Organization