

COVID-19-totul despre autoizolare

1. Autoizolarea se instituie pentru persoanele care nu prezintă simptome dar:

- au călătorit în ultimele 14 zile în regiuni/localități din zonele afectate de COVID-19, altele decât cele cu transmitere comunitară extinsă
- au intrat în contact direct cu persoanele cu simptome și care au călătorit în zone cu transmitere comunitară extinsă
- au intrat în contact direct cu persoanele care au fost confirmate cu coronavirus (COVID-19).
- membrii de familie ai unei persoane care se încadrează în una dintre situațiile de mai sus

Întoarcerii

Aceste persoane se vor autoizola la domiciliu pentru o perioadă de 14 zile de la data din călătorie, respectiv de la data ultimului contact cu o persoană simptomatică/confirmată. În acest timp, vor fi monitorizate de către medicul de familie sau, în lipsa acestuia, de către Direcția de Sănătate Publică.

Lista zonelor cu transmitere comunitară extinsă și a celor afectate se actualizează de fiecare dată când este nevoie și poate fi consultată pe pagina <https://www.cnsctb.ro/> sub titlatura: „Lista zonelor cu transmitere comunitară extinsă și a altor zone afectate de COVID 19”

2. Dacă un membru al familiei este în autoizolare, măsura se aplică și pentru soț/soție sau copii?

• Autoizolarea se aplică tuturor membrilor familiei și persoanelor care locuiesc la același domiciliu, pentru o perioadă de 14 zile de la data întoarcerii din călătorie, respectiv de la data ultimului contact cu o persoană simptomatică/confirmată.

- Toți au obligația de a NU părăsi domiciliul declarat, în care se află de la momentul autoizolării.

3. Ce măsuri de igienă individuală trebuie să respecte persoanele autoizolate?

• Să evite contactul apropiat cu celelalte persoane din locuință și, dacă este posibil, să se izoleze într-o cameră separată.

• Să NU primească vizitatori în perioada de autoizolare la domiciliu.

• Să se spele 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).

• Să curățe și să dezinfecțeze zilnic toate suprafețele pe care le ating frecvent (ex: mese, clanțe, obiecte de mobilier, bateria/robinetele de la chiuveta, alte obiecte care pot fi atinse și de alte persoane).

- Să își acopere gura și nasul cu șervețel de unică folosință sau cu o țesătură atunci când strănută sau tușesc, sau să strănute și să tușescă în plica 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.
- Să aerisească cât mai bine toate încăperile casei. Spațiile comune ale casei (bucătărie, baie) trebuie să fie bine aerisite!
- Să țină legătura zilnic cu medicul de familie și să-l informeze asupra evoluției tuturor membrilor familiei.
- Să sune 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 – să își acopere 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 este pentru urgențe.

4. 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!

- 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.

5. Cum sunt sprijinite persoanele aflate 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 nonguvernamentale (ex: Crucea Roșie)

6. Cum ajung alimentele și bunurile necesare la persoanele aflate în autoizolare?

- Alimentele și bunurile necesare sunt aduse la domiciliul persoanelor aflate în autoizolare.
- 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.
- 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.
- 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.

7. 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.