

Recomandări privind izolarea la domiciliu a persoanelor cu infecție cu noul coronavirus (COVID-19)

Pe baza dovezilor disponibile, virusul SARS-CoV-2 este transmis de la om la om prin contact direct și prin picături Flugge. Persoanele cu cel mai mare risc de infecție sunt cele care sunt în contact direct cu un persoană cu COVID-19 sau care au grijă de persoană cu COVID-19.

Pe toată perioada izolării la domiciliu se impune respectarea următoarelor măsuri:

- Pe perioada de izolare recomandată, persoana nu va parasi domiciliu și nu va primi vizitatori.
- Persoana infectată, va sta izolată față de ceilalți membri ai familiei. Este recomandat ca ceilalți membri ai familiei să locuiască într-o locuință separată. Dacă acest lucru nu este posibil, persoana infectată trebuie să stea într-o altă cameră și să utilizeze o baie separată. În cazul în care baia nu este utilizată exclusiv de către persoana infectată, suprafețele băii trebuie curățate și dezinfectate riguros cu substanțe pe bază de clor imediat, după fiecare utilizare.
- Se recomandă ca persoanele în vârstă și cei cu sisteme imunitar compromis sau cu condiții cronice de sănătate (ex. afecțiuni cronice cardiace, pulmonare, renale și diabet) să nu locuiască cu persoana infectată.
- Este necesară aerisirea cât mai frecventă a locuinței.
- În cazul în care persoana infectată se afla în aceeași cameră cu alte persoane, situație ce trebuie evitată, persoana infectată trebuie să poarte mască. În cazul în care aceasta nu o poate purta, toate celelalte persoane, care se află în aceeași cameră, trebuie să poarte mască.
- În caz de tuse sau stănut, se va acoperi gura și nasul cu servetele de unică folosință sau se va utiliza tehnica de a tuși sau strănuta în interiorul cotului flectat. Șervetele de unică folosință utilizate vor fi depozitate imediat într-un sac de gunoi, urmat de spălarea mâinilor cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde.
- Toate persoanele care locuiesc la adresa de domiciliu a persoanei infectate (inclusiv persoana infectată) trebuie să se spele pe mâini cu apă și săpun, cât mai des cu putință, timp de cel puțin 20 de secunde. Se poate utiliza un dezinfectant pe bază de alcool în situația în care apa și săpunul nu sunt imediat disponibile și dacă mâinile nu sunt vizibil murdare. Trebuie evitată, pe cât posibil, atingerea ochilor, nasului și gurii cu mâinile nespălate.
- Nu se vor utiliza în comun obiectele de uz casnic (vesela, pahare, tacamuri, prosoape, lenjerie de pat). După utilizare de către persoana infectată, acestea se spală riguros cu detergenți casnici obișnuiți. Resturile alimentare se vor depozita în saci de gunoi ce vor fi aruncați imediat în același mod ca și gunoiul menajer.

- Toate suprafețele cu potential ridicat de atingere (ex. comutatoare, clanțele ușilor și ferestrelor, mese, noptierele, mobilierul de baie, toaletele, telefoanele, tastaturile și tabletele) se vor curăța zilnic.

Monitorizarea stării de sănătate a persoanei infectate pe perioada izolării la domiciliu se face de către medicul de familie, zilnic, prin sistemul de telemedicină. Pentru persoanele care nu sunt înscrise pe lista unui medic de familie, monitorizarea zilnică este efectuată de către direcția de sănătate publică județeană și a municipiului București.

În cazul în care este necesar un consult medical de urgență, se va apela numărul unic de urgență 112.

CUM SĂ PORȚI O MASCĂ MEDICALĂ ÎN SIGURANȚĂ

who.int/epi-win

AȘA DA →



Spală-te pe mâini înainte de a pune mâna pe mască



Verifică masca să nu aibă rupturi sau găuri



Identifică partea de sus, unde se află banda metalică sau marginea tare



Pune masca cu partea colorată spre exterior



Așază banda metalică sau marginea tare deasupra nasului



Acoperă nasul, gura și bărbia



Potrivește masca pe față fără a lăsa spațiu liber pe lateralele



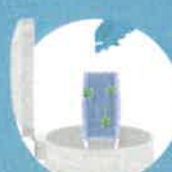
Evită să atingi masca



Scoate masca apucând-o de barete



Ține masca departe de tine și de suprafețe în timp ce o scoți



După folosire, aruncă imediat masca, preferabil într-un coș cu capac



Spală-te pe mâini după ce arunci masca

AȘA NU →



Nu folosi o mască ruptă sau umedă



Nu purta masca doar peste gură sau sub bărbă



Nu purta o mască prea largă



Nu atinge partea din față a măștii



Nu scoate masca pentru a vorbi cu cineva sau pentru a face altceva ce necesită reatingerea măștii



Nu-ți lăsa masca la îndemâna altor persoane



Nu refolosi masca

Reține: doar măștile nu te pot proteja de COVID-19. Păstrează distanța de cel puțin 1 metru față de ceilalți și spală-te des și bine pe mâini, chiar și când porți mască.

Sfaturi privind utilizarea măștilor în comunitate, în timpul îngrijirii la domiciliu și în spitale în contextul situației actuale de circulație a noului coronavirus (SARS-COV-2)

Sfaturi generale

Purtarea măștii este una dintre măsurile de prevenire și limitare pentru răspândirea anumitor boli respiratorii, inclusiv cea determinată de noul coronavirus. Cu toate acestea, doar utilizarea unei măști nu este suficientă pentru a asigura un nivel adecvat de protecție și ar trebui adoptate și alte măsuri la fel de relevante. Folosirea măștii trebuie combinată cu igiena adecvată a mâinilor și cu alte măsuri de prevenire și control a transmiterii noului coronavirus de la om la om.

Purtarea măștii, atunci când nu este indicată, poate provoca costuri inutile, încărcarea achizițiilor și poate crea un fals sentiment de securitate care poate duce la neglijarea altor măsuri esențiale, cum ar fi practicile de igienă a mâinilor. Mai mult decât atât, utilizarea incorectă a unei măști poate afecta eficacitatea acesteia în reducerea riscului de transmitere.

În comunitate

Persoanele fără simptome respiratorii ar trebui:

- să evite aglomerațiile și să evite frecventarea spațiilor închise aglomerate (de ex. mall-uri, supermarketuri);
- să mențină o distanță de cel puțin 1 metru față de orice persoană cu simptome respiratorii (de ex. tuse, strănut);
- să-și spele frecvent mâinile, folosind apă și săpun atunci când mâinile sunt vizibil murdare sau antiseptic pe bază de alcool dacă mâinile nu sunt vizibil murdare;
- să utilizeze tehnica de a tuși sau strănuta în interiorul cotului flectat sau să-și acoperă nasul și gura în timpul tusei și strănutului cu un șervetel de unică folosință, urmată de aruncarea acestuia după utilizare și spălarea IMEDIATĂ a mâinilor cu apă și săpun;
- să se abțină de la atingerea gurii, nasului și ochilor;
- să respecte regulile privind modul de purtare, îndepărtare și eliminare a măștilor asociate cu o igienă corectă a mâinilor după îndepărtare.

Persoanele cu simptome respiratorii trebuie:

- să poarte o mască dacă prezintă febră, tuse și respirație dificilă și să solicite consult medical la medicul de familie, cât mai curând posibil;
- să urmeze sfaturile de mai jos cu privire la gestionarea adecvată a măștilor.

Managementul măștilor

Utilizarea și eliminarea corespunzătoare a măștii reprezintă una din măsurile eficiente pentru a limita transmiterea noului coronavirus.

Tipuri de măști:



În acest sens trebuie respectați următorii pași:

- Să aplicați corect masca respectând instrucțiunile de mai jos

Pași în aplicarea corectă a măștii



1
Legați snurul de sus în partea superioară a capului



2
Legați snurul de jos la baza gâtului



3
Fixați partea metalică a măștii cât mai bine pe nas



4
Asigurați-va ca masca vă acoperă nasul, gura și bărbia, și că este fixa pe față



5
Schimbați masca la fiecare 4 ore sau dacă devine umedă sau defectă

- în timpul utilizării, trebuie să evitați atingerea măștii;
- să îndepărtați masca folosind tehnica adecvată (nu atingeți partea din față, ci îndepărtați snururile din spate), acțiune urmată de spălarea IMEDIATĂ a mâinilor cu apă și săpun;
- să nu reutilizați măștile de unică folosință.

Îngrijirea la domiciliu

Persoanele cu simptome respiratorii ușoare suspectate de infecție cu noul coronavirus trebuie:

- să efectueze frecvent igiena mâinilor, folosind apă și săpun atunci când mâinile sunt vizibil murdare sau antiseptic pe bază de alcool dacă mâinile nu sunt vizibil murdare;
- să mențină o distanță de cel puțin 1 metru față de alte persoane;
- să poarte mască atunci când sunt în prezența altor persoane și să-și acopere gura și nasul cu șervețel de unică folosință atunci când tușește sau să strănută. Se recomandă ca fiecare șervețel să fie depozitat într-un sac de unică folosință, aruncat la gunoiul menajer și trebuie să se spele pe mâini cu apă și săpun.
- să aerisească spațiul de locuit deschizând cât mai mult ferestrele și ușile.

Familia sau persoanele care îngrijesc persoanele cu simptome respiratorii ușoare suspecte de infecție cu noul coronavirus trebuie:

- să se spele frecvent pe mâini, folosind apă și săpun atunci când mâinile sunt murdare vizibil sau antiseptic pe bază de alcool dacă mâinile nu sunt murdare vizibil;
- să mențină o distanță de cel puțin 1 metru față de persoana afectată;
- să poarte mască atunci când se află în aceeași cameră cu persoana afectată și să o arunce imediat după utilizare.
- să se spele pe mâini cu apă și săpun IMEDIAT după ce a intrat în contact cu secrețiile respiratorii ale persoanei bolnave;
- să îmbunătățească fluxul de aer în spațiul de locuit prin deschiderea cât mai multor ferestre.

În spitale

Persoanele cu simptome respiratorii trebuie:

- să poarte mască în timp ce se află în zonele de așteptare/ triaj sau în timpul transportului în spital;
- să poarte mască atunci când stau în zonele de așteptare dedicate cazurilor suspectate sau confirmate;

Atunci când sunt izolate în încăperi individuale, în lipsa altor persoane, acestea pot să nu poarte mască, dar trebuie să-și acopere gura și nasul cu șervețele de unică folosință atunci când tușesc sau strănută, pe care le aruncă IMEDIAT după utilizare și se spală pe mâini cu apă și săpun.

Personalul medical trebuie:

- să poarte mască atunci când intră într-o cameră în care sunt internați pacienții suspecți sau confirmați cu infecție cu noul coronavirus (SARS-COV-2) și în orice situație în care îngrijesc un pacient suspect sau confirmat;
- să utilizeze o mască de protecție respiratorie (N95 certificat NIOSH, EU FFP2 sau echivalent), atunci când efectuează proceduri ce pot genera aerosoli (de ex. intubația traheală, ventilație noninvazivă, traheotomie, resuscitare cardiopulmonară, ventilație manuală înainte de intubație și bronhoscopie).

Referințe

1. Infection prevention and control of epidemic- and pandemic-prone acute respiratory infections in health care. World Health Organization. (2014). Available at <https://apps.who.int/iris/handle/10665/174652>
2. Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts. Available at [https://www.who.int/publicationsdetail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-andmanagement-of-contacts](https://www.who.int/publicationsdetail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-andmanagement-of-contacts)
3. Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected. Available at [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-andcontrol-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-andcontrol-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)
4. Infection prevention and control of epidemic- and pandemic-prone acute respiratory infections in health care. World Health Organization. (2014). Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/112656>
5. How to Put on a Medical Mask. Available at <https://www.wikihow.com/Put-on-a-Medical-Mask>

Precizari privind conduita in autoizolare

Având în vedere necesitatea unor clarificări suplimentare asupra recomandărilor de conduită în prevenirea răspândirii coronavirus (COVID-19), punem la dispoziție răspunsuri pentru o serie de întrebări ridicate în spațiul public:

1. Care este diferența dintre carantină și autoizolarea la domiciliu?

- Carantina se instituie pentru toate persoanele care nu prezintă simptome dar care se întorc din zonele cu transmitere comunitară extinsă a noului coronavirus (COVID-19).
- Carantina va dura o perioadă de 14 zile și va fi organizată în spații special amenajate, puse la dispoziție de autoritatea locală, în colaborare cu DSP.
- 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
- Aceste persoane se vor autoizola la domiciliu pentru o perioadă de 14 zile de la data întoarcerii 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 poate fi consultată aici: <https://www.cnsrbt.ro/index.php/1440-lista-zonelor-cu-transmitere-comunitara-extinsa-si-a-altor-zone-afectate-de-covid-19-actualizare-28-02-202>
- Lista se actualizează ori de câte ori este nevoie, pe pagina <https://www.cnsrbt.ro/> sub titlatura: „Lista zonelor cu transmitere comunitară extinsă și a altor zone afectate de COVID 19”

2. Dacă soțul este în autoizolare, măsura se aplică și pentru soție și/sau copii?

- Autoizolarea se aplică tuturor membrilor familiei care locuiesc la același domiciliu, pentru o perioadă de 14 zile de la data intoarcerii din calatorie, respectiv de la data ultimului contact cu o persoana simptomatica/confirmata.
- 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 (dupa utilizarea toaletei, inaintea pregatirii mesei, etc).
- Să curățe și să dezinfecteze 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 tesatura atunci când strănută sau tușesc, sau sa stranute si sa tuseasca in plica cotului. Batista se arunca imediat la gunoi, in sac de plastic, dupa care se spala pe maini cu apa si sapun timp de 20 de secunde.
- 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, si sa isi acopere etans nasul si gura cu o masca 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. Cum sunt sprijinite persoanele aflate în autoizolare?

Persoanele aflate în autoizolare sunt aprovizionate cu alimente și alte bunuri necesare, prin intermediul Comitetelor județene pentru situații de urgență și al autorităților locale.

5. 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.
- 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.

6. După perioada de autoizolare, persoanele pot părăsi domiciliul?

- Pentru persoanele care au sosit din alte zone decât cele care necesită carantinare pot părăsi domiciliul după cele 14 zile de autoizolare dacă nu prezintă niciun simptom.
- Pentru contactii direcți ai unui caz confirmat cu COVID-19 și care vor fi testați în prima zi de autoizolare și înaintea terminării perioadei de autoizolare, pot părăsi domiciliul dacă rezultatele finale sunt negative.
- Pentru persoanele în contact direct cu persoana simptomatică care au călătorit în zone cu transmitere comunitară extinsă sau alte zone afectate pot ieși din autoizolare dacă persoana simptomatică nu a fost confirmată.
- Persoanele aflate în autoizolare vor primi la finalul celor 14 zile de autoizolare aviz epidemiologic care să ateste că pot reveni în colectivitate.

7. Aceste persoane beneficiază de scutiri sau concedii medicale?

- La finalul perioadei de autoizolare, elevii și studenții beneficiază de scutire medicală, iar persoanele angajate, de concediu medical, eliberat de medicul de familie pe baza adeverinței eliberate de DSP.

RISCU TRANSMITERII SARS-COV-2 DE LA PERSOANE POZITIVE ASIMPTOMATICE

Cu mască, contact de scurtă durată

Tipul activității de grup	Spațiul nu este aglomerat			Spațiul este aglomerat		
	Aerisire adecvată în aer liber	Aerisire adecvată în interior	Aerisire inadecvată în interior	Aerisire adecvată în aer liber	Aerisire adecvată în interior	Aerisire inadecvată în interior
În liniște	Scăzut	Scăzut	Scăzut	Scăzut	Scăzut	Mediu
Vorbit	Scăzut	Scăzut	Scăzut	Scăzut	Scăzut	Mediu
Strigat, cântat	Scăzut	Scăzut	Mediu	Mediu	Mediu	Ridicat

Cu mască, contact de lungă durată

Tipul activității de grup	Spațiul nu este aglomerat			Spațiul este aglomerat		
	Aerisire adecvată în aer liber	Aerisire adecvată în interior	Aerisire inadecvată în interior	Aerisire adecvată în aer liber	Aerisire adecvată în interior	Aerisire inadecvată în interior
În liniște	Scăzut	Scăzut	Mediu	Scăzut	Mediu	Ridicat
Vorbit	Scăzut	Scăzut	Mediu	Mediu*	Mediu	Ridicat
Strigat, cântat	Scăzut	Mediu	Ridicat	Mediu	Ridicat	Ridicat

*cazuri la limită strict dependente de definirea cantitativă a distanțării, numărului de persoane și duratei expunerii

Fără mască, contact de scurtă durată

Tipul activității de grup	Spațiul nu este aglomerat			Spațiul este aglomerat		
	Aerisire adecvată în aer liber	Aerisire adecvată în interior	Aerisire inadecvată în interior	Aerisire adecvată în aer liber	Aerisire adecvată în interior	Aerisire inadecvată în interior
În liniște	Scăzut	Scăzut	Mediu	Mediu	Mediu	Ridicat
Vorbit	Scăzut	Mediu	Mediu	Mediu	Ridicat	Ridicat
Strigat, cântat	Scăzut	Mediu	Ridicat	Ridicat	Ridicat	Ridicat

Fără mască, contact de lungă durată

Tipul activității de grup	Spațiul nu este aglomerat			Spațiul este aglomerat		
	Aerisire adecvată în aer liber	Aerisire adecvată în interior	Aerisire inadecvată în interior	Aerisire adecvată în aer liber	Aerisire adecvată în interior	Aerisire inadecvată în interior
În liniște	Scăzut	Mediu	Ridicat	Mediu	Ridicat	Ridicat
Vorbit	Mediu	Mediu	Ridicat	Ridicat	Ridicat	Ridicat
Strigat, cântat	Mediu	Ridicat	Ridicat	Ridicat	Ridicat	Ridicat

Riscul transmiterii

Scăzut

Mediu

Ridicat

Riscul transmiterii SARS-CoV-2 de la persoane asimptomatice, în diferite locații și pentru diferite perioade de ocupare, ventilație și niveluri de aglomerare (ignorând variația sensibilității și a ratelor de eliminare virală). Acoperirea feței se referă la măștile pentru populația generală (ex. măști chirurgicale simple) și nu la măștile respiratorii profesionale (ex. FFP2, FFP3). Culorile indică riscul relativ calitativ și nu reprezintă o măsură cantitativă. Alți factori care nu sunt prezentați în aceste tabele pot fi, de asemenea, să fie luați în considerare atunci când se evaluează riscul de transmitere, inclusiv încărcătura virală a unei persoane infectate și susceptibilitatea persoanelor la infecție. Tusea sau strănutul, chiar dacă acestea sunt cauzate de iritații sau alergii, ar exacerba riscul de expunere într-un spațiu interior, indiferent de ventilație.

Sursa: adaptare după Nicholas R Jones et al. BMJ 2020;370:m3223 <https://www.bmj.com/content/370/bmj.m3223>



CUM SĂ PUNEM, SĂ PURTĂM, SĂ DĂM JOS ȘI SĂ ARUNCĂM O MASCĂ MEDICALĂ

1. Purtați mască doar dacă îngrijiți o persoană posibil infectată cu COVID-19.
2. Purtați mască dacă tușiți sau strănutăți.
3. Măștile sunt eficiente doar când sunt folosite în combinație cu curățarea frecventă a mâinilor cu soluție pe bază de alcool sau cu apă și săpun.
4. Dacă trebuie să purtați mască, este necesar să știți cum să o folosiți și cum să o aruncați în mod adecvat.

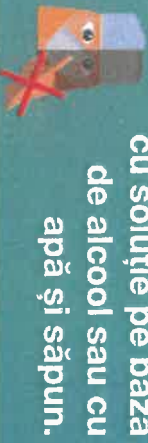
Înainte a pune masca,
curățați mâinile cu
soluție pe bază de
alcool sau cu
apă și săpun.



Acoperiți gura și nasul
cu masca și asigurați-vă
că nu sunt spații
goale între față
și mască.



Nu atingeți masca în timpul
purțării. Dacă puneți mâna
pe ea, curățați-vă mâinile
cu soluție pe bază
de alcool sau cu
apă și săpun.



Înlocuiți masca cu una
nouă imediat ce se
umezește. Nu refolosiți
măștile de unică
folosință.



Scoateți masca astfel: apucați-o pe benzile elastice
(nu atingeți partea din față a măștii); aruncați-o
imediat la un coș cu capac, apoi curățați-vă mâinile cu
soluție pe bază de alcool sau cu apă și săpun.



World Health
Organization