

Nr. 1414 din 14.05.2020



APROBAT,

INSTRUCTIUNI PROPRII DE SECURITATE SI SANATATE NR.14

PRIVIND REGULILE MINIME DE IGIENĂ ȘI MĂSURILE DE PREVENIRE A CONTAMINARII CU NOUL CORONAVIRUS SARS-CoV-2

Cuprins

1. <u>SCOP</u>	3
2. <u>DOMENIU DE APLICARE</u>	3
3. <u>DEFINITII SI ABREVIERI</u>	3
4. <u>GRUPE DE PERSOANE CARE POT TRANSMITE CORONAVIRUS SARS-CoV-2</u>	3
5. <u>MASURI DE PREVENIRE IN CAZUL CORONAVIRUS COVID 19</u>	4
6. <u>REGULI GENERALE DE IGIENA LA LOCUL DE MUNCA</u>	5
6.1. <u>Obligatiile angajatorilor privind măsurile SSM în caz de COVID 19</u>	5
6.2. <u>Obligatiile lucratorilor privind măsurile SSM în caz de COVID 19</u>	6
7. <u>REGULI DE URMAT PENTRU PREVENIREA CONTAMINARII CU CORONAVIRUS</u>	7
8. <u>RECOMANDĂRI PRIVIND CONDUITA SOCIALĂ RESPONSABILĂ ÎN PREVENIREA RĂSPÂNDIRII CORONAVIRUS (COVID-19)</u>	9
9. <u>REGULI DE SPALARE PE MAINI</u>	12
10. <u>REGULI DE UTILIZARE A MĂȘTILOR DE PROTECTIE</u>	13
11. <u>INREGISTRARI SI ANEXE</u>	14
12. <u>REVIZUIREA INSTRUCȚIUNII</u>	14
<u>Anexa I SPALATUL SI DEZINFECTIA MAINILOR</u>	15
<u>Anexa II REGULI DE COMPORTARE PENTRU PREVENIREA RISCULUI DE CONTAMINARE CU COVID-19</u>	17

1. SCOP

Prezenta instructiune stabileste masurile la nivelul unitatii pentru supravegherea sanatatii lucratorilor, imbunatatirea conditiilor de munca si inlaturarea tuturor factorilor care contribuie la producerea accidentelor si imbolnavirilor profesionale, precum si modalitatile de realizare a acestor masuri ce trebuie luate in toate situatiile legate de munca, cu scopul protejarii vietii si sanatatii lucratorilor.

2. DOMENIU DE APLICARE

Aceasta instructiune este realizata in urma comunicarii/informatiilor transmise de catre autoritatile Romane privind limitarea raspandirii noului coronavirus SARS-Cov-2. Cunoasterea prevederilor prezentei instructiuni, este obligatorie pentru toti lucratorii, din cadrul unitatii.

3. DEFINITII SI ABREVIERI

Pandemia de gripă

Art. 1. Epidemia este extinderea unei boli contagioase într-un timp scurt, prin contaminare, la un număr mare de persoane dintr-o localitate, regiune etc. (Sinonim: *molimă*). Atunci când o epidemie se extinde pe un teritoriu foarte mare, cuprinzând într-un timp relativ scurt toată populația dintr-o țară, din mai multe țări sau chiar din continente întregi, aceasta poartă denumirea de **pandemie**.

Art. 2. Pandemie este o epidemie care apare la o scară care trece granițele internaționale, afectând de obicei un număr mare de oameni. Pandemiile pot apărea, de asemenea, în organisme agricole importante (animale, plante de cultură, pește, specii de arbori) sau în alte organisme și trebuie să fie și infecțioasă.

Art. 3. BOLILE INFECTIOASE (bolile contagioase, boli transmisibile) sunt provocate de agenti infectiosi, transmisibili, care pot fi microbi, virusi, paraziti mono sau pluricelulari, sau fractiuni proteice (peptide).

Art. 4. Coronavirus 2019 (boala COVID-19). Un nou coronavirus a fost identificat pentru prima dată în Wuhan, Hubei, China, la începutul lunii ianuarie 2020, făcând să apară un grup de cazuri de boală respiratorie acută, denumită acum boala coronavirus 2019 (COVID-19), care fusese identificată în decembrie 2019. Peste 100 de țări și teritorii au fost afectate, cu focare majore în China centrală, Italia, Coreea de Sud și Iran. La 11 martie 2020, Organizația Mondială a Sănătății a caracterizat coronavirusul ca o pandemie. Perioada de incubație (perioada de la expunere până la apariția simptomelor) este de aproximativ două săptămâni, simptomele includ febră, tuse și dificultăți de respirație și poate fi fatală.

4. GRUPE DE PERSOANE CARE POT TRANSMITE CORONAVIRUS SARS-CoV-2

Art. 5. Pana in acest moment este stabilit ca noul coronavirus (COVID-19 / Sars-Cov-2) este transmis:

- de la persoana la persoana printr-un contact apropiat cu un individ infectat, simptomatic in principal prin picături respiratorii și contact direct/indirect cu secreții;
- contact fata in fata cu un caz de COVID-19 la o distanta mai mica de 2 m și pe o durata de peste 15 minute;
- In aceeasi incapere (ex. birou, sala de sedinte) cu un caz de COVID-19, timp de minimum 15 minute și la o distanta mai mica de 2 m.

Art. 6. Gripa/inclusiv infecția cu coronavirus, se transmite:

- pe cale aeriană, direct prin tuse sau strănut;
- indirect prin obiecte proaspăt contaminate (batistă, prosop, veselă, etc.)

Art. 7. Urmatoarele persoane pot fi purtatoare și transmite virusul de tip COVID 19:

- persoane venite din strainatate;
- persoanele care s-au aflat la bordul unei aeronave în care a existat cineva infectat cu coronavirusul Wuhan;

- persoane care prezintă simptome asemănătoare gripei;
- medici, cadre sanitare medii și personalul auxiliar, atât din spitale cât și din alte tipuri de unități sanitare, inclusiv ambulatorii;
- personalul din laboratoarele care se ocupă cu studiul speciemenelor 2019-nCoV;
- lucrătorii instituțiilor de ocrotire (copii sau bătrâni), și ai unităților de bolnavi cronici, care prin natura activităților vin în contact respirator cu pacienții sau asistații;
- persoanele care acordă asistență medicală, socială și îngrijiri la domiciliul persoanelor cu risc înalt;
- membrii de familie (inclusiv copii) ai persoanelor cu risc înalt;
- o persoană care locuiește în același spațiu cu cineva infectat;
- o persoană care s-a aflat în proximitatea cuiva infectat sau care interacționează direct cu acesta.

Art. 8. Simptome frecvent întâlnite:

- frisoane;
- febră 39 – 40 grade Celsius; subfebrilități (37,5 și peste grade Celsius),
- cefalee (dureri de cap);
- dureri musculare (mialgii);
- oboseală fără un motiv clar;
- strănut;
- disfonie, răgușeală;
- dureri în gât; dureri la înghițire; congestionarea faringelui (roșu în gât);
- tuse -frecvent uscată (sau cu expectorație), episodică sau recurentă
- inapetență (lipsa poftei de mâncare);
- indispoziție, iritabilitate (fără o cauză clară);
- tahipnee (creșterea frecvenței respiratorii) în absența efortului fizic;
- grețuri, vărsături.

Art. 9. Oricare din aceste simptome poate fi considerat ca atribuibil unei infecții virale fără a fi însă un semn cert pentru aceasta. Un cumul de simptome crește probabilitatea existenței infecției virale.

5. MASURI DE PREVENIRE IN CAZUL CORONAVIRUS COVID 19

Art. 10. Pentru a preveni și/sau a răspunde prompt la orice situații de urgență care pot apărea, se vor implementa următoarele măsuri de prevenție individuale și colective pentru angajații unității.

- Instalarea de geluri antibacteriene (intrare spațiu de lucru, spații grupuri sanitare, locul de servit masa) – dozatoare+gel
- Igienizarea zilnică a suprafețelor din spațiu de lucru, loc de servit masa cu soluții dezinfectante.
- Truse medicale complete și în special alcool sanitar (spirt); Fiecare angajat să aibă acces să se dezinfecteze pe mâini. În locațiile, unde se poate organiza un loc de spălat pe mâini, se vor folosi sticlute cu gel/ soluții dezinfectante.
- Lucrătorii care au semne de răceală/viroză, febră, tuse, dureri musculare, respirație dificilă și știu că au luat contact cu o persoană cu risc de contaminare cu coronavirus, să contacteze imediat medicul/serviciile de urgență 112.
- Se vor monta afișe la fiecare punct de lucru, în zone cu vizibilitate maximă, cu reguli de urmat privind igiena și conduita personală în vederea evitării contaminării cu SARS-CoV-2.



6. REGULI GENERALE DE IGIENA LA LOCUL DE MUNCA

6.1. Obligatiile angajatorilor privind măsurile SSM în caz de COVID 19

Art. 11. Efectuarea unei analize la nivelul de societate în vederea prioritizării serviciilor esențiale sau relevante de cele neesențiale, cu respectarea drepturilor la securitate și sănătate în muncă a lucrătorilor.

Art. 12. Dacă este posibil, se va organiza telemunca la domiciliu.

Art. 13. Asigurarea de către angajator a securității și sănătății lucrătorilor în toate aspectele legate de muncă în condițiile Legii 319/2006 privind securitatea și sănătatea în muncă și dispunerea măsurilor necesare pentru:

asigurarea securității și protecția sănătății lucrătorilor;

prevenirea riscurilor profesionale;

informarea și instruirea lucrătorilor;

acordarea echipamentului de protecție angajaților (măști, mănuși de protecție etc.), pentru a preveni răspândirea infecției și urmărirea ca aceștia să le poarte.

Art. 14. Determinarea naturii și nivelului de risc pentru orice activitate susceptibilă să prezinte un risc de expunere la COVID-19 și stabilirea următoarelor măsuri:

limitarea expunerii;

elaborarea unui plan de măsuri, întocmit în baza recomandărilor medicului de medicina muncii cu care are contract;

Art. 15. Aplicarea procedurilor stabilite la nivel național de către Ministerul Sănătății în cazul în care lucrătorul prezintă simptome asociate infecțiilor respiratorii la locul de muncă;

Art. 16. In conformitate cu Hotararea Comitetului National pentru situatii de urgenta se vor implementa urmatoarele masuri, in functie de gravitate;

Art. 17. In aceasta etapa, este important ca lucratorii sa fie instruiti in privinta regulilor de igiena care trebuie respectate cu strictete. Pentru a reduce riscul de infectie, salariatii trebuie sa tina cont de urmatoarele recomandari:

dezinfectarea suprafetelor.

spalarea mainilor cu apa si sapun, de mai multe ori pe zi, precum si inainte de a manca.

nu se va atinge fata, nasul, gura, ochii daca mainile nu sunt spalate si dezinfectate.

orice persoana care prezinta simptome sau tuseste se va trimite de indata acasa. In cazul in care situatia sanatatii persoanei se inrautatesteste, acesta va apela 112.

daca o persoana este testata pozitiv cu noul coronavirus, va instiinta obligatoriu si managerul direct. Unitatea va anunta DSP ca are un caz confirmat.

daca un angajat a intrat in contact cu o persoana venita din zonele cu transmitere comunitara extinsa va intra in carantina sau izolare la domiciliu pe o perioada de cel putin 14 zile si va anunta managerul direct.

la nivelul unitatii se vor sista toate calatoriile in strainatate in interes de serviciu.

se vor pune la dispozitia angajatilor geluri dezinfectante, manusi, masti de unica folosinta, tava cu materiale dezinfectante pentru incaltaminte la intrare in societate.

6.2. Obligatiile lucratorilor privind măsurile SSM în caz de COVID 19

Recomandari, măsuri preventive de securitate și sănătate în caz de COVID 19

Art. 18. Modalitatile de realizare a masurilor ce trebuie luate in toate situatiile legate de munca, cu scopul protejarii vietii si sanatatii sunt urmatoarele:

- Evitarea expunerii prin evitarea aglomerărilor
- Asigurarea în permanenta a ventilatiei corespunzatoare si a iluminarii uniforme, suficiente la locul de munca;
- Prezentarea la control medical in caz de simptome;
- Insusirea si respectarea normelor de securitate in munca;
- Utilizarea integrala a echipamentului individual de protectie;
- Interzicerea consumului de bauturi alcoolice;
- Insusirea instructiunilor de prim ajutor in caz de accident de munca;
- Respectarea normelor de igiena personala, în special spălarea mâinilor înainte de luarea meselor și după strângerea mâinilor mai ales după întâlnirea cu o persoană susceptibilă de infecție gripală;
- Intretinerea curateniei si igienei la locul de munca;
- Folosirea rationala a timpului de odihna;
- Evitarea prezentei la lucru in stare de oboseala sau in stare de sanatate care poate pune in pericol sanatatea altor persoane;
- Pastrarea curateniei la locurile de munca, inclusiv in birouri, pe scari, vestiare, locurile de servit masa si in grupurile sanitare comune;
- Containerele pentru gunoi si deseuri vor fi amplasate in zone corespunzatoare si golite suficient de des pentru a evita umplerea excesiva;
- Aparatura, uneltele si sculele folosite in timpul lucrului vor fi curatate, verificate si depozitate corespunzator.

Asigurarea acordarii primului ajutor la locul accidentului

Art. 19. Asigurarea acordarii primului ajutor la locul accidentului se realizeaza prin urmatoarele actiuni:

- Asigurarea unui numar suficient de truse de prim ajutor la locatie (o trusa la 25 lucratori) dar si in autovehiculele societatii si personale;
- Desemnarea si formarea a cel putin unui lucrator, pentru fiecare loc de munca sau in fiecare echipa, pentru acordarea primului ajutor la locul accidentului;

- Semnalizarea corespunzătoare a punctelor de prim ajutor;
 - Afisarea adresei și numărului de telefon a serviciului de urgență;
- Art. 20.** Lunar, trusele de prim ajutor vor fi verificate și completate la nevoie cu materialele consumate sau iesite din termenul de valabilitate de către responsabilii truselor de prim ajutor.
- Art. 21.** La acordarea primului ajutor de către persoanele instruite și nominalizate se va lua în considerare ca orice persoană poate fi potențial purtătoare de boli infecțioase, inclusiv coronavirus, pentru aceasta se vor lua măsuri suplimentare de protecție (măști de protecție, măști de protecție, igiena personală imediat după operațiunile de acordare a primului ajutor). În nici un caz nu se va face atingerea persoanelor fără aceste măsuri de protecție.
- Art. 22.** Purtarea măștii medicale când sunteți în aceeași încăpere sau în apropiere cu persoana careia îi acordați primul ajutor este obligatorie.
- Art. 23.** Curățarea mâinilor cu apă și săpun după orice contact cu pacientul sau cu obiectele din jur, înainte și după pregătirea materialelor pentru acordarea primului ajutor, înainte și după folosirea acestora, este obligatorie.
- Art. 24.** Spălarea cu detergent a tuturor obiectelor folosite și/sau atinse este obligatorie.
- Art. 25.** Curățarea și dezinfectarea în mod constant a suprafețelor și obiectelor (masă, clanțe, telefoane, robinete, birouri etc.) atinse frecvent este obligatorie.

Asigurarea apei pentru spălat

- Art. 26.** Pentru spălat se va utiliza apa provenită din surse verificate (puturi, pompe, sistemul public de alimentare cu apă etc.).
- Art. 27.** Prin grija conducătorului locului de muncă se va desemna un lucrător care să mențină ordinea și curatenia la punctele de spălare. Curatenia se va face ori de câte ori este nevoie.

Amenajarea spațiilor pentru servitul mesei

- Art. 28.** Spațiul amenajat pentru servirea mesei trebuie să îndeplinească următoarele condiții:
- Să aibă capacitate suficientă și să fie dotat cu mese, scaune sau canapele;
 - Să fie dotat cu sursa de apă potabilă;
 - Să fie dotat cu instalație de ventilație;
 - Să fie dotat cu instalație de încălzit;
 - Să fie destinat în exclusivitate servitului mesei;
- Art. 29.** Spațiul pentru servirea mesei poate fi utilizat și ca spațiu de protecție a lucrătorilor în perioadele cu temperaturi caniculare (peste 37 grade Celsius) și în perioadele cu temperaturi scăzute (sub - 20 grade Celsius).
- Art. 30.** Prin grija conducătorului locului de muncă se va face un program și se va desemna un lucrător care să mențină ordinea și curatenia în spațiul pentru servitul mesei. Curatenia se va face imediat după ce lucrătorii au ieșit din această încăpere (imediat după servirea mesei).
- Art. 31.** În perioada **stării de urgență**, se recomandă servirea mesei individual. Înainte și după servirea mesei fiecare persoană va curăța și dezinfecta bine toate suprafețele și vasele.

Asigurarea cu materiale igienico sanitare

- Art. 32.** Asigurarea cu materialele igienico sanitare necesare se face în conformitate cu Normativul de acordare a materialelor igienico sanitare.
- Art. 33.** Distribuirea materialelor se face prin evidențiere în fișa de acordare a materialelor igienico sanitare.

7. REGULI DE URMAT PENTRU PREVENIREA CONTAMINĂRII CU CORONAVIRUS

Art. 34. Informații care trebuie cunoscute și urmate:

- a. **Spălați-va mâinile de multe ori.** Spălarea și dezinfectarea mâinilor sunt acțiuni decisive pentru a preveni infecția. Mâinile se spală cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde. Dacă nu există apă și

sapun, puteti folosi un dezinfectant pentru maini pe baza de alcool de 60%. Spalarea mainilor elimina virusul.



b. **Evitati contactul cu persoane care sunt suspecte de infectii respiratorii acute.** Mentineti distanta de cel puțin 1,5 metri între dumneavoastră și alte persoane, în special când acestea tusește, strănută sau au febră, deoarece picăturile de salivă pot transmite virusul de la o distanță apropiată.

c. **Nu va atingeți ochii, nasul și gura cu mainile.** Virusul se transmite mai ales pe cale respiratorie, dar poate intra în corp prin ochi, nas și gura, astfel evitați atingerea dacă nu v-ați spălat bine mainile. Mainile intră în contact cu suprafețele contaminate de virus răspândindu-se în tot corpul.

d. **Acoperiți-va gura și nasul dacă strănutăți sau tușiți.** Dacă aveți infecție respiratorie acută, evitați apropierea de alte persoane, tușiți cu gura acoperită sau într-un servetel de preferat de unică folosință, purtați mască de protecție și spălați mainile. Dacă în momentul în care tușiți va acoperiți gura cu mainile, puteți contamina obiecte sau persoane cu care veniți în contact.

e. **Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care va prescrie medicul.** Momentan, nu există cercetări științifice care evaluează ca folosirea medicamentelor antivirale, pot preveni infectarea cu noul coronavirus (Covid-19). Antibioticele funcționează doar împotriva bacteriilor nu împotriva virusului. Covid-19 este un virus, deci nu se utilizează antibiotic ca și metoda de prevenire sau tratament, decât în cazul în care se constată și o infecție bacteriană.

f. **Curățați toate suprafețele cu dezinfectanți pe baza de clor sau alcool.** Dezinfectanții chimici ce pot ucide noul coronavirus (Covid-19), sunt dezinfectanți ce conțin, clor, inactivatori, solvent, etanol de 75%, acid paracetol și clorofom. Medicul și farmacistul dumneavoastră vor ști ce să recomande.

g. **Utilizați masca de protecție în cazul în care va deplasați în afara locuinței, la lucru în birou și sunt alte persoane de față, în cazul în care suspectați că sunteți bolnav sau în cazul în care acordați asistență persoanelor bolnave.**

UTILIZAREA MASTII DE PROTECTIE – ajută și limitează răspândirea virusului dar trebuie să fie folosită împreună cu celelalte măsuri de igienă printre care spălarea mainilor pentru cel puțin 20 de secunde. Nu este necesar să se folosească masti de protecție suprapuse una peste alta.

h. **Produsele "MADE in CHINA" sau pachetele primite din China nu sunt periculoase;**

i. **Sunați la 112 dacă aveți febră, tușiți sau v-ați întors din zonele în carantină din alte țări.** Perioada de incubație a noului coronavirus, este cuprinsă între 1 și 14 zile. Dacă v-ați întors dintr-o

calatorie din zonele in carantina de mai putin de 14 zile sau ati intrat in contact cu persoane care s-au intors din afara tarii sau zonele in carantina din tara de mai putin 14 zile si aveti febra, tusiti, prezentati dificultate respiratorie, dureri musculare si stari de oboseala, sunati la 112 pentru a primi informatii necesare. Purtati masca de protectie daca intrati in contact cu alte persoane, folositi servetele de unica folosinta si spala bine mainile.

j. **Animalele de companie nu transmit coronavirus.** In acest moment nu exista dovezi ca animalele de companie, caini si pisici pot fi infectate de virus. In orice caz, trebuie sa ne spalam tot timpul mainile cu apa si sapun dupa ce intram in contact cu animalele de companie.

k. **Masuri igienico sanitare pentru vizitatori.** In perioada cu risc de coronavirus se recomanda interzicerea accesului vizitatorilor la locurile de munca si in birouri.

l. Intalnirile unui salariat al unitatii cu alte persoane pastrand distanta fata de acesta de minim 1,5 m si fara sa se atinga.

Comportamentul personalului in cazul unei posibile infectari cu coronavirus.

Art. 35. Lucratorii care vor avea una din urmatoarele simptome: febra ridicata, tuse, dificultati de respiratie, dureri musculare, oboseala sau este venit din zonele afectate de infectie, vor ramane inchisi intr-o incapere sau acasa, evitand contactul cu persoanele din apropiere si va suna la 112. Persoanele care sunt acasa si simt simptomele mentionate mai sus, vor ramane OBLIGATORIU acasa, si vor chema telefonic, medicul de familie sau serviciul de urgenta 112. **Nu asociati simptomele de mai sus cu gripa sau raceala. Contactati medicul de familie.**

Art. 36. Lucratorul in cauza sau familia acestuia va anunta imediat seful direct care va comunica acest aspect conducerii superioare.

Art. 37. Pana la sosirea serviciului de urgenta, ESTE INTERZIS a se intra in contact direct cu persoana presupusa a fi infectata, iar zona in care si-a desfasurat activitatea se izoleaza in vederea dezinfectiei.

Art. 38. Toate persoanele trebuie sa isi dezinfecteze de urgenta mainile, si NU isi vor atinge fata cu mainile.

Art. 39. Dupa ce persoana presupusa a fi infectata a fost transportata la spital pentru efectuarea testului, se va astepta comunicarea rezultatului, si se vor urma instructiunile si masurile dispuse de catre DSP (Directia pentru Sanatate Publica).

Art. 40. In cazul in care persoana presupusa a fi infectata, in urma testului efectuat, este declarat ca infectat cu coronavirus, toti salariatii care au fost in contact cu acesta vor intra in izolare la domiciliu, sub directa supraveghere si indrumare a DSP.

8. RECOMANDĂRI PRIVIND CONDUITA SOCIALĂ RESPONSABILĂ ÎN PREVENIREA RĂSPÂNDIRII CORONAVIRUS (COVID-19)

Art. 41. Protejați-vă, evitați contactul direct!

Art. 42. Evitați zonele aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiune cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.

Art. 43. Feriți copiii de acele locuri de joacă care presupun atingerea unor suprafețe/obiecte comune de către un număr mare de copii.

Art. 44. Limitați la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrazilor sau al mâinilor, atingerea fețelor cu mâinile.

Art. 45. Se recomandă, inclusiv în privința persoanelor împreună cu care locuiți, să NU intrați în contact direct decât după igienizarea mâinilor atunci când reveniți la domiciliu.

Art. 46. Evitați atingerea suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces.

Art. 47. În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafețe, protejați-vă folosind șervețele de unică folosință.

Art. 48. Nu folosi buricele degetelor atunci când trebuie să apeși butoane, clanțe sau uși. Folosește genunchii, picioarele, șoldurile, umerii, coatele, articulațiile pumnului. La întoarcerea acasă, hainele le poți pune la spălat.

Art. 49. La cumpărături, folosește sacoșe și pungi aduse de acasă. Vei evita astfel să atingi coșuri de cumpărături sau să te servești din rola de pungi alimentare la care au acces și alte persoane. Riscul de contaminare încrucișată este redus semnificativ. Sacoșele din pânză pot fi apoi spălate, iar cele din plastic, clătite cu apă caldă și puse la uscat.

Art. 50. Folosește mănuși sau o pungă din plastic nouă atunci când alegi legumele și fructele. Spală-te temeinic pe mâini imediat ce ajungi acasă.

Art. 51. Ai grijă unde îți pui telefonul mobil. În zonele folosite de mai multe persoane, de exemplu, o baie, așază telefonul pe un șervețel. Nu uita să îți ștergi regulat telefonul cu șervețele dezinfectante.

Art. 52. Păstrați o distanță semnificativă, de 1,5 metri, față de celelalte persoane pe care le întâlniți. În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să NU stați față în față cu alte persoane.

Art. 53. Orice altă formă de salut, care implică atingeri fizice, nu este recomandată. Dacă te întâlnești cu un necunoscut, salută-l verbal. Chiar și dacă te simți bine, distanțarea socială este o metodă de a proteja persoanele vulnerabile, precum cele mai în vârstă sau cu probleme medicale.

Art. 54. Asigurați-vă, după folosirea transportului în comun, că v-ați igienizat mâinile înainte de a vă atinge fața, nasul sau gura.

Art. 55. Folosiți, pe cât posibil, rute sau modalități alternative de transport pentru a evita zonele aglomerate de trafic de persoane. În cazul în care programul vă permite, folosiți intervalele orare cu nivel scăzut de trafic de persoane.

Art. 56. În zonele urbane, pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare, fie cu bicicleta, fie mersul pe jos.

Art. 57. Evitați deplasările – limitați pe cât posibil.

Art. 58. Evitați zonele aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiune cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.

Art. 59. În cazul în care călătoriți într-o altă țară există riscul ca la momentul revenirii în țară, să fie necesar să rămâneți în carantină/izolare la domiciliu timp de 14 zile, împreună cu familia.

Art. 60. În mod obligatoriu, toate persoanele care se intra în țară vor trebui să intre în carantină/izolare la domiciliu timp de 14 zile.

Art. 61. Limitați folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line.

Art. 62. Transmiterea virusilor se realizează într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.

Art. 63. Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați.

Art. 64. Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.

Art. 65. Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.

Art. 66. Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate.