

**Art. 67.** Dacă strănutați sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, pe care aveți grijă să-l aruncați imediat la coșul de gunoi.

**Art. 68.** Dezinfecțați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact, atât acasă cât și la locul de muncă.

**Art. 69.** Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități.

**Art. 70.** Luați medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.

**Art. 71.** NU beți lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.

**Art. 72.** NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.

**Art. 73.** Masca de protecție/masca chirurgicală îi protejează pe cei din jurul dumneavoastră, în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, întrucât previne răspândirea virusului pe cale respiratorie.

**Art. 74.** Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.

**Art. 75.** Țineți cont de faptul că nu în toate cazurile infectarea cu noul coronavirus (COVID-19) este vizibilă prin simptome specifice (tuse, febră, dificultăți în respirație).

**Art. 76.** Virusul poate fi răspândit inclusiv de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai noului coronavirus.

**Art. 77.** Informați-vă despre noul coronavirus numai din surse oficiale!

**Art. 78.** Puteți obține detalii dacă sunați la 0800.800.358, care este un număr de informare, nu este un număr de urgență.

**Art. 79.** Doar în cazul urgențelor sunați la 112! Protejați-vă apropiații, nu-i expuneți!

**Art. 80.** Evitați, cu prioritate, expunerea persoanelor în vârstă (peste 65 de ani) și a celor cu imunitate scăzută/boli asociate către alte persoane cu simptome de gripă sau răceală, în zone aglomerate sau zone cu trafic intens de persoane.

**Art. 81.** Semnalați autorităților orice caz despre care aveți cunoștință că ar fi putut intra în contact cu o persoană confirmată cu noul coronavirus sau ar fi venit dintr-o țară afectată (zona roșie sau zona galbenă) și care nu se află în izolare.

**Art. 82.** Manifestați o atitudine preventivă față de orice caz, întrucât răspândirea virusului este posibilă și din partea persoanelor care nu manifestă simptome specifice.

**Art. 83.** Semnalați imediat medicului de familie dacă ați călătorit în zonele afectate de coronavirus (COVID-19), chiar dacă la momentul respectiv NU se aflau pe lista zonelor aflate sub alertă.

**Art. 84.** În cazul în care nu puteți contacta medicul de familie, apălați la Direcția de Sănătate Publică din județul dumneavoastră și în ultimă instanță la 112.

**Art. 85.** Rămâneți acasă dacă aveți simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respirație) și sunați medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU mergeți din primul moment la unitățile de urgență. Există riscul, în cazul în care sunteți purtător al virusului, să transmiteți și altor persoane noul coronavirus. Este de preferat să rămâneți la domiciliu, iar transferul către spital să se realizeze în mod organizat, respectând toate măsurile de izolare.

**Art. 86.** Dacă vă aflați în autoizolare la domiciliu respectați cu strictețe recomandările autorităților, NU părăsiți sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile, NU primiți vizitatori și NU intrați în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează alimente sau produse.

### **IMPORTANT!**

**In situatia declararii starii de alerta, fiecare persoana are responsabilitatea sa urmareasca si sa respecte noile indicatiile emise de Comitetul National pentru Situatii de Urgenta.**

## 9. REGULI DE SPALARE PE MAINI

**Art. 87.** Sunt magneti de microbi si germeni Spalarea mainilor este esentiala pentru o igiena corespunzatoare intrucat limiteaza transferul de bacterii, virusuri si alti germeni.

**Art. 88.** Centrele pentru controlul si prevenirea bolilor din intreaga lume recomanda utilizarea sapunului si a apei curate sau a unui produs de dezinfectare pe baza de alcool pentru curatarea mainilor murdare. Ambele sunt modalitati eficiente de a mentine germenii la distanta.

**Art. 89.** Desigur, este imposibil sa ne mentinem mainile 100% curate tot timpul, dar este absolut esential ca dupa atingerea urmatoarelor 10 lucruri sa ne curatam corespunzator.

### a) Bani

Cu toate ca putem utiliza cardul pentru majoritatea achizitiilor, uneori suntem nevoiti sa achitam si in numerar. Dupa atingerea bancnotelor, e imperios necesar sa ne spalam pe maini.

Cercetatorii americani au testat milioane de hartii de 1 dolar de la o banca din New York si au gasit pe ele sute de microorganisme, inclusiv bacterii orale si vaginale, virusuri si ADN de la animale de companie. Studii similare au aratat ca unele banconte si monede contin inclusiv agenti patogeni precum E. coli si salmonella.

### b) Balustrade, manere sau clante

Dezinfectarea membrelor superioare este esentiala dupa calatoritul in transportul public, unde mai multe persoane ating continuu aceleasi suprafete.

### c) Meniuri de restaurant

Meniul este cel mai "bun" transportator de germeni dintr-un restaurant. Cercetatorii de la Universitatea din Arizona au descoperit ca meniurile pe care le-au studiat in cadrul unui experiment aveau pe ele aproximativ 185.000 de organisme bacteriene.

### d) Aproape orice obiect dintr-un cabinet medical

Pentru ca sute de pacienti tranziteaza zilnic in acest spatiu, majoritatea lucrurilor din cabinetul unui medic sunt pline de bacterii - in special pixurile. Potrivit Reader's Digest, pe un instrument de scriere dintr-un spital sau cabinet medical sunt cu 46.000 mai multi germeni decat pe un vas obisnuit de toaleta. Alte obiecte de evitat sunt cotierele scaunelor de asteptare si manerele usilor. Dupa o programare la medic, mergeti la toaleta si asigurati-va ca va spalati corect mainile.

### e) Animale

Nu toata lumea se spala pe maini dupa atingerea animalelor de companie sau a animalelor in general, desi ar trebui sa faca acest lucru, potrivit lui Nesochi Okeke-Igbokwe, medic si expert in sanatate: "Animalele pot purta diferite boli. Pentru ca animalele de companie sunt, in general, considerate de-ale familiei, uneori este trecuta cu vederea spalarea mainilor dupa interactiunea cu ele."

### f) Ecranele aparaturii cu senzori de atingere

Acum ca tehnologia inlocuieste unele produse din hartie, este esential sa ne dezinfectam mainile dupa atingerea oricarui ecran cu senzori. Telefoanele fac parte si ele din aceasta categorie, mai ales ca uneori le mai imprumutam si altora sau le folosim dupa ce am atins zone contaminate.

### g) Buretii de bucatarie si tocatoarele

Bucataria este un mediu incarcat cu germeni. Aici nu doar ca aducem alimente crude sau necoapte, ci le si curatam, alaturi de alte ustensile, textile si bureti. In urma unui studiu, s-a concluzionat ca exista 326 de specii diferite de bacterii pe buretii cu care spalam vasele. Asadar, este esential sa ne curatam corect inainte de a pregati o masa si dupa manipularea carni crude.

### h) Obiecte de scris care nu ne apartin

Un pix care circula intr-un birou de dimensiuni medii are de zece ori mai multi germeni decat un vas de toaleta, cu aproximativ 200 de bacterii pe centimetru patrat. Daca acest lucru nu ne pune pe ganduri, trebuie sa luam in considerare si faptul ca multora le place sa bage in gura pixul sau capacul unui stilou.

### i) Pompitele de la sapunurile lichide

Cercetatorii de la Universitatea din Arizona au descoperit ca dozatoarele de sapun reincarcabile sunt pline de microbi. Charles Gerba, cercetator principal, spune ca atingerea containerelor de sapun reincarcabile poate transfera de fapt mai multe bacterii pe maini decat daca le-am introduce intr-un vas de toaleta.

**j) Aproape orice obiect din mijloace de transport in comun, gari, trenuri, aeroport si avioane**

E important sa evitam sa atingem butoanele, dozatoarele, ecranele, tavitele din mijloacele de transport in comun, gari, trenuri, aeroport si avioane. In majoritatea cazurilor, oamenii care au tranzitat aceste locuri si-au pus propriile obiecte contaminate acolo si au murdarit imprejurimile.

## 10. REGULI DE UTILIZARE A MĂȘTILOR DE PROTECTIE

**Art. 90.** 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.

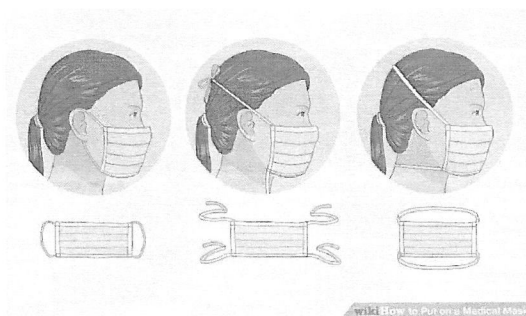
**Art. 91.** Purtarea măștii, atunci când nu este indicată, poate provoca costuri inutile, încărcarea achizițiilor și poate crea un fals sentiment de securitate care poate duce la neglijarea altor măsuri esențiale, cum ar fi practicile de igienă a mâinilor. Mai mult decât atât, utilizarea incorectă a unei măști poate afecta eficacitatea acesteia în reducerea riscului de transmitere.

**Art. 92.** Persoanele cu simptome respiratorii trebuie să respecte indicațiile de mai sus și următoarele:

- 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.

**Art. 93.** Utilizarea și eliminarea corespunzătoare a măștii reprezintă una din măsurile eficiente pentru a limita transmiterea noului coronavirus.

Tipuri de măști:

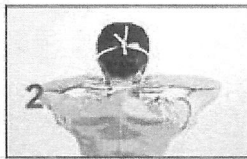


**Art. 94.** În acest sens trebuie respectați următorii pași:

## 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

- Să aplicați corect masca respectând instrucțiunile de mai jos;
  - 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.
- Art. 95.** Măștile cu pânză (de ex. bumbac sau tifon) nu sunt recomandate în nicio situație.

### 11. INREGISTRARI SI ANEXE

- Fise de instruire individuala
- Fise de instruire colectiva
- Anexa I Spalatul si dezinfectia mainilor
- Anexa II Reguli de comportare pentru prevenirea riscului de contaminare cu COVID-19

## **12. REVIZUIREA INSTRUCIUNII**

Prezenta instructiune nu este restrictiva, se va revizui periodic și se modifică ori de câte ori este necesar, ca urmare a modificărilor de natură legislativă survenite la nivel național, a schimbărilor intervenite în tehnologia de lucru și a particularităților metodelor de lucru ce urmează a fi reglementate din punctul de vedere al securității muncii și se vor respecta de personalul angajat pe perioada nedeterminată, în funcție de personalul angajat pentru diverse lucrări, ucenici, elevi aflați în perioada efectuării practicii profesionale.

Anexa I SPALATUL SI DEZINFECTIA MAINILOR

**Cum spalam mainile?**

Spalati mainile daca sunt vizibil murdare, altfel, dezinfectati-le.

Durata intregii proceduri: 20-30 secunde

**1 minut pentru sănătatea ta**

**Mini 60s**

**1** Udă mâinile

**2** Pune săpun

**3** Freacă mâinile

**4** Spală între degete

**5** Curăță unghiile

**6** Spală și exteriorul

**7** Clătește bine

**8** Șterge-te

**9** Închide apa

**10** Aruncă prosopul la gunoi

Spală-te pe mâini întotdeauna

1. după ce folosești toaleta
2. înainte să mănânci
3. la terminarea lucrului
4. în pauza de cafea



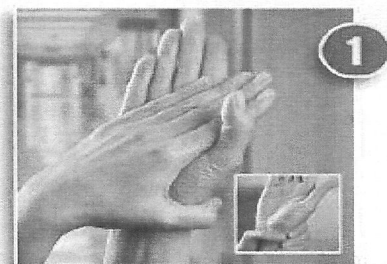
### Cum dezinfectam mainile?

Buna igiena implica dezinfectia!

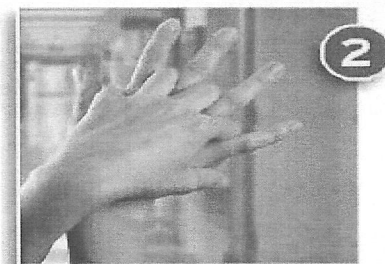
În prealabil, spălați mainile dacă sunt vizibil murdare.

Durata întregii proceduri: 20-30 secunde

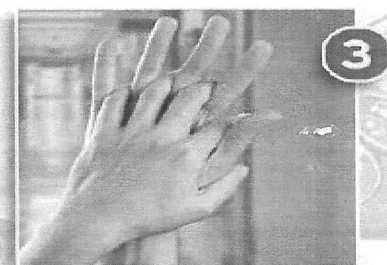
## Indicații pentru o dezinfecție corectă a mâinilor!



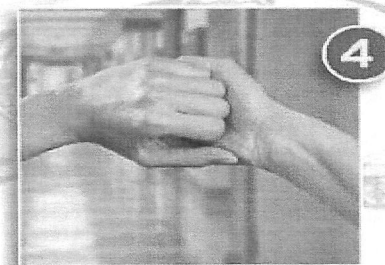
Aplicați minimum 3 ml de produs dezinfectant pe mâini, cuprinzând și încheieturile și frecați.



Curățați cu interiorul palmei drepte exteriorul palmei stângi și viceversa. Strângeți degetele.



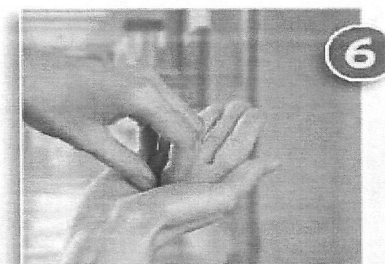
Cu degetele de la o mână strânse în interiorul celeilalte palme, frecați o palma de cealaltă.



Împreunați degetele și mișcați-le.



Apucați degetul mare cu mâna opusă și frecați-le pe amandouă prin rotire. Nu uitați și vârful degetului mare.



Rotiți în cercuri vârful degetelor de la o mână în mâna opusă.

Timp de reacție: aprox. 30 sec.

Anexa II REGULI DE COMPORTARE PENTRU PREVENIREA RISCULUI DE CONTAMINARE CU COVID-19

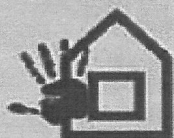


# MASURI DE PREVENIRE LA SOSIREA ACASA/LA DOMICILIU



## ACTIUNI IMPOTRIVA COVID 19

1



Când te întorci acasa, încearcă să nu atingi nimic cu mâinile

2



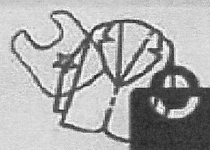
Descalță-te, scoateți papucii

3



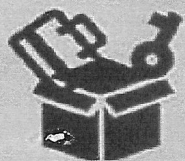
Dezinfectează, curăță labele/picioarele animalului de companie, dacă a ieșit afară

4



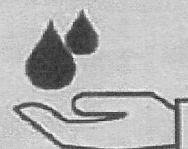
Scoate-ți hainele/dezbracă-te și pune-ți hainele într-un coș/sac special de haine murdare și pune-le la spălat cu clor la 60°C

5



Lasă-ți geanta/poșeta, portmoneul și cheile într-o cutie la intrarea în casă

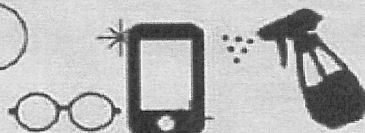
6



\* mâini, brațe, față, zona gâtului, cefei. Pune-ți mănuși.

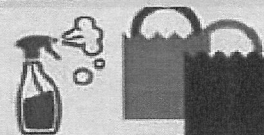
Fă un duș rapid, iar dacă nu poți spală-ți măcar toate zonele expuse contactului cu exteriorul : \*

7



Șterge bine telefonul și ochelarii cu alcool.

Pregătește o soluție de 20ml de clor/litru de



Nu uita să îți pui

Curăță toate suprafețele obiectelor pe care le-ai adus de-afară, cu produse pe bază de clor sau apă și clor conc. 2%

9



Dă-ți jos mănușile cu grijă, aruncă-le și spală-te pe mâini.

Actiunile de mai sus se fac cu mănuși de unică folosință, care se aruncă după dezinfectare. Se spala apoi mâinile cu apă și săpun.

10



Îți reamintesc că măsurile de mai sus, sunt menite sa reduca riscul infectării, nu să-l elimine complet.





## MASURI DE PREVENIRE LA IEȘIREA DIN CASA/DOMICILIU



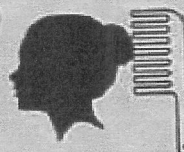
### ACTIUNI IMPOTRIVA COVID 19

1



Dacă ieși pune-ți o haină cu mânecă lungă

2



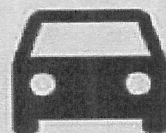
Strânge-ți părul, nu-ți pune cercei, brățări sau inele. Așa îți vei atinge fața mai rar.

3



Dacă ai mască, pune-ți-o la final, chiar înainte de a ieși pe ușă

4



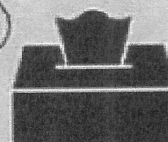
Pe cât posibil, nu folosi mijloace de transport în comun.

5



Dacă ieși cu câinele să nu-l lași să atingă suprafețe de niciun fel

6



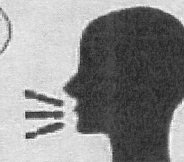
la cu tine șervețele de unică folosință cu care să îți protejezi degetele atunci când ești nevoit/ă să atingi ceva

7



Mototolește șervețelul și pune-l într-o pungă ermetic legată, înainte de a-l arunca la gunoi.

8



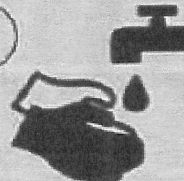
Dacă strănuți sau tușești, fă-o în zona cotului, nu în aer sau în palmă.

9



Pe cât posibil plătește cu cardul, pe care să îl dezinfectezi după aceea. La fel și când plătești cash.

10



Spală-te pe mâini sau freacă mâinile cu gel dezinfectant, după ce atingi orice obiect sau suprafață.

11



Nu-ți atinge fața până nu ești sigur că ai mâinile curate.

12



Păstrează distanța maximă posibilă, față de alte persoane.



# MASURI DE CONVIETUIRE CU PERSOANELE CU FACTOR DE RISC



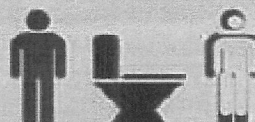
## ACTIUNI IMPOTRIVA COVID 19

1



Dormiți în paturi separate.

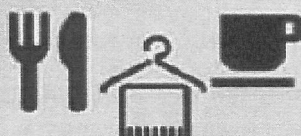
2



Folosiți băi diferite și  
dezinfecțați-le cu clor

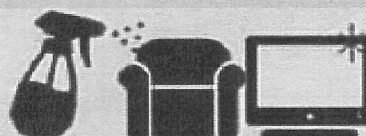
Pregătește o  
soluție de  
20ml de  
clor/litru de

3



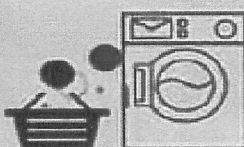
Nu folosiți aceleași  
prosoape, tacâmuri,  
veselă

4



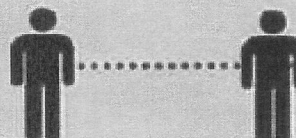
Curăță și dezinfecțiază zilnic suprafețele cu  
care intrați în contact: întreprătoare, mese,  
spătare de scaun, clanțe, etc.

5



Spală foarte des hainele,  
prosoapele, așternuturile, etc.

6



Păstrați distanța. Dormiți în  
camere separate.

7



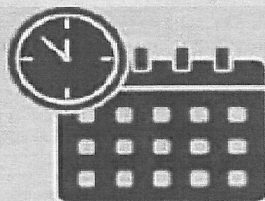
Aerisiți cât puteți mai des.

8



În caz de febră, 38°C și dificultăți de  
respirație, sună la 112.

9



Faceți toate acestea, cel puțin 2 săptămâni.  
Fiecare abatere de la reguli, înseamnă să o  
iei de la început.