

Nr. 11651/08.04.2020

Aprobat,



CONSILIUL JUDETEAN CONSTANTA  
CENTRUL CULTURAL JUDETEAN  
CONSTANTA "TEODOR BURADA"  
ROMANIA

**INSTRUCTIUNI PROPRII DE SECURITATE SI SANATATE NR.11  
PRIVIND REGULILE MINIME DE IGIENĂ ȘI MĂSURILE DE PREVENIRE A  
RĂSPÂNDIRII VIRUSULUI COVID-19**

## **Cuprins**

1. <u>SCOP</u>	3
2. <u>DOMENIU DE APLICARE</u>	3
3. <u>DEFINITII SI ABREVIERI</u>	3
4. <u>MASURI DE PREVENIRE IN CAZUL CORONAVIRUS COVID 19</u>	3
5. <u>REGULI GENERALE DE IGIENA LA LOCUL DE MUNCA</u>	4
6. <u>REGULI DE URMAT PENTRU PREVENIREA CONTAMINARII CU CORONAVIRUS</u>	6
7. <u>RECOMANDĂRI PRIVIND CONDUITA SOCIALĂ RESPONSABILĂ ÎN PREVENIREA RĂSPÂNDIRII CORONAVIRUS (COVID-19)</u>	7
8. <u>REGULI DE UTILIZARE A MĂȘTILOR DE PROTECTIE</u>	9
9. <u>INREGISTRARI SI ANEXE</u>	11
10. <u>REVIZUIREA INSTRUCȚIUNII</u>	11
<u>Anexa I SPALATUL SI DEZINFECTIA MAINILOR</u>	12

## 1. SCOP

Prezenta procedura 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

Instructiunea proprie are un caracter intern si se aplica tuturor lucratorilor care desfasoara activitati in incinta 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 agenți infectioși, 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.

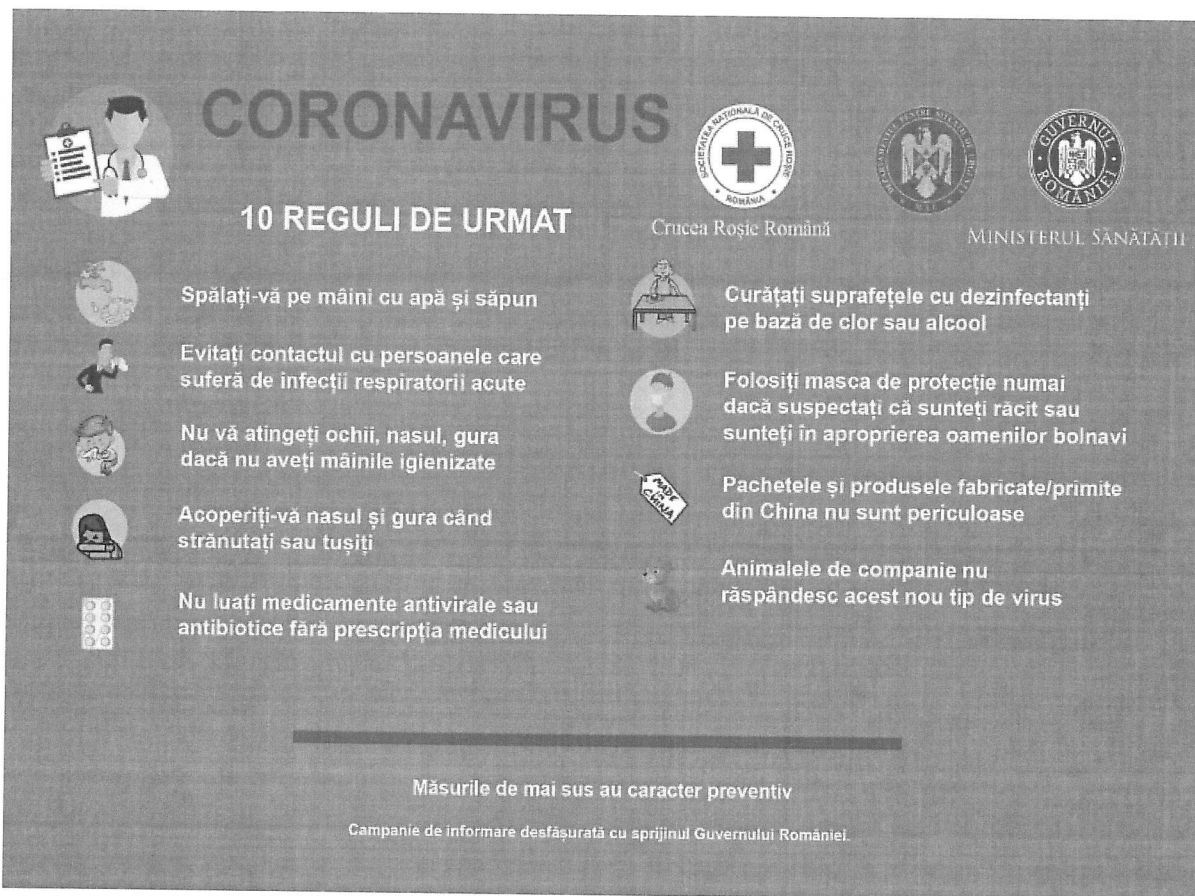
## 4. MASURI DE PREVENIRE IN CAZUL CORONAVIRUS COVID 19

**Art. 5.** Masurile prin care se asigura supravegherea sanatatii lucratorilor sunt realizate in conformitate cu HG 355/2007 – privind supravegherea sanatatii lucratorilor cu modificarile si completarile ulterioare.

**Art. 6.** Pentru a preveni si/sau a raspunde prompt la orice situatii de urgenta care pot aparea, se vor implementa urmatoarele masuri de preventie individuale si colective pentru angajatii unitatii.

- Instalarea de geluri antibacteriene (intrare birou, grup sanitar, locul de servit masa) – dozatoare+gel
- Igienizarea zilnica a suprafetelor din birouri, loc de servit masa cu solutii dezinfectante.
- Truse medicale complete si in special alcool sanitar (spirt); Fiecare angajat sa aiba acces sa se dezinfecteze pe maini. In locatiile, unde nu se poate organiza un loc de spalare pe maini, se vor folosi sticlute cu gel/ solutii dezinfectante.
- Lucratorii care au semne de raceala/viroza, febra, tuse, dureri musculare, respiratie dificila si stiu ca au luat contact cu o persoana cu risc de contaminare cu coronavirus, sa contacteze imediat medicul/serviciile de urgenta 112.

- Se vor monta afise la fiecare punct de lucru, in zone cu vizibilitate maxima, cu reguli de urmat privind igiena si conduita personala in vederea evitarii contaminarii cu COVID 19.



## 5. REGULI GENERALE DE IGIENA LA LOCUL DE MUNCA

**Art. 7.** Modalitatile de realizare a masurilor ce trebuie luate in toate situatiile legate de munca, cu scopul protejarii vietii si sanatatii angajatilor sunt urmatoarele:

- Asigurarea in permanenta a ventilatiei corespunzatoare si a iluminarii uniforme, suficiente la locul de munca;
- Prezentarea la vizita medicala la angajare si la examenul medical periodic;
- 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;
- 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

IPSSM -11

PRIVIND REGULILE MINIME DE IGIENĂ ȘI MĂSURILE DE PREVENIRE A RĂSPÂNDIRII VIRUSULUI COVID-19

## **CENTRU CULTURAL JUDETEAN TEODOR BURADA**

Constanța; RO 485 9860

**Art. 8.** Asigurarea acordării primului ajutor la locul accidentului se realizează prin următoarele acțiuni:

- Asigurarea unui număr suficient de truse de prim ajutor la punctul de lucru (o trusa la 25 lucratori) dar și în autovehiculele societății și personale;
- Desemnarea și formarea a cel puțin unui lucrator, pentru fiecare loc de muncă sau în fiecare echipă, 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. 9.** Lunar, trusele de prim ajutor vor fi verificate și completate la nevoie cu materialele consumate sau ieșite din termenul de valabilitate de către responsabilii truselor de prim ajutor.

**Art. 10.** La acordarea primului ajutor de către persoanele instruite și nominalizate se va lua în considerare că 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. 11.** Purtarea măștii medicale când sunteți în aceeași încăpere sau în apropiere cu persoana careia îi acordați primul ajutor este obligatorie.

**Art. 12.** 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. 13.** Spălarea cu detergent a tuturor obiectelor folosite și/sau atinse este obligatorie.

**Art. 14.** 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. 15.** Pentru spălat se va utiliza apă provenită din surse verificate (puturi, pompe, sistemul public de alimentare cu apă etc.).

**Art. 16.** Prin grija conducătorului locului de muncă se va desemna un lucrator care să mențină ordinea și curătenia la punctul de spălare. Curătenia se va face ori de câte ori este nevoie.

### **Amenajarea spațiilor pentru servitul mesei**

**Art. 17.** 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. 18.** 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. 19.** Asigurarea cu materialele igienico sanitare necesare se face în conformitate cu Normativul de acordare a materialelor igienico sanitare.

**Art. 20.** Distribuirea materialelor se face prin evidențiere în fișa de acordare a materialelor igienico sanitare.

**Art. 21.**

## **6. REGULI DE URMAT PENTRU PREVENIREA CONTAMINĂRII CU CORONAVIRUS**

**Art. 22. Informații care trebuie cunoscute și urmate:**

a. **Spalati-va mainile 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 săpun, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe baza de alcool de 60%. Spălarea mâinilor elimină virusul.

b. **Evitati contactul cu persoane care sunt suspecte de infectii respiratorii acute.** Mentineti distanta de cel puțin 1,5 metri între dumneavoastra 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 mâinile.** 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 mâinile. Mâinile intra în contact cu suprafețele contaminate de virus răspândindu-se în tot corpul.

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

e. **Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care vă 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, inalbitori, solvent, etanol de 75%, acid paracetol și cloroform. Medicul și farmacistul dumneavoastră vor ști ce să recomande.

g. **Utilizați mască de protecție doar în cazul în care suspectați că sunteți bolnav sau în cazul în care acordați asistență persoanelor bolnave.** Organizația Mondială a Sănătății, recomandă folosirea măștii de protecție doar în cazul în care suspectați că ați fost contaminat cu noul coronavirus, și prezentați simptome de tuse, strănut, sau în cazul în care acordați asistență unei persoane care este suspectă de a fi infectată cu noul coronavirus. (O călătorie recentă în China sau zonele în carantină din Europa, cu simptome respiratorii).

**UTILIZAREA MĂȘTII DE PROTECȚIE – ajută și limitează răspândirea virusului dar trebuie să fie folosită împreună cu celelalte măsuri de igienă printre care spălarea mâinilor pentru cel puțin 20 de secunde. Nu este necesar a se folosi măști 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 incubare a noului coronavirus, este cuprinsă între 1 și 14 zile. Dacă v-ați întors dintr-o călătorie din zonele în carantină de mai puțin de 14 zile sau ați intrat în contact cu persoane care s-au întors din China sau zonele în carantină din Europa de mai puțin 14 zile și aveți febră, tușiți, prezentați dificultate respiratorie, dureri musculare și stări de oboseală, sunați la 112 pentru a primi informații necesare. Purtați mască de protecție dacă intrați în contact cu alte persoane, folosiți șervețele de unică folosință și spălați bine mâinile.

j. **Animalele de companie nu transmit coronavirus.** În acest moment nu există dovezi că animalele de companie, câini și pisici pot fi infectate de virus. În orice caz, trebuie să ne spălăm tot timpul mâinile cu apă și săpun după ce intrăm în contact cu animalele de companie.

k. **Oricare cetățean care vine în România din Italia, Spania, Iran, China, Coreea de Sud este obligat să intre în carantină timp de 14 zile.**

l. **Măsuri igienico-sanitare pentru vizitatori.** În perioada cu risc de coronavirus se recomandă interzicerea accesului vizitatorilor la locurile de muncă și în birouri. Dacă totuși este necesară prezența acestora se va face numai după ce completează și declară pe propria răspundere, că nu au luat contact cu persoane infectate ori că nu s-au întors dintr-o țară afectată de Coronavirus în ultimele 14 zile.

m. Întâlnirile unui salariat al unității cu alte persoane păstrând distanța față de acesta de minim 1,5 m și fără să se atingă.

**Comportamentul personalului în cazul unei posibile infectări cu coronavirus.**

**Art. 23.** Lucrătorii care vor avea una din următoarele simptome: febra ridicată, tuse, dificultăți de respirație, dureri musculare, oboseala sau este venit din zonele afectate de infecție, vor rămâne închiși într-o încăpere sau acasă, evitând contactul cu persoanele din apropiere și va suna la 112. Persoanele care sunt acasă și simt simptomele menționate mai sus, vor rămâne **OBLIGATORIU** acasă, și vor chema telefonic, medicul de familie sau serviciul de urgență 112. **Nu asociați simptomele de mai sus cu gripa sau răceala. Contactați medicul de familie.**

**Art. 24.** Lucrătorul în cauză sau familia acestuia va anunța imediat șeful direct care va comunica acest aspect conducerii superioare.

**Art. 25.** Până la sosirea serviciului de urgență, **ESTE INTERZIS** a se intra în contact direct cu persoana presupusă a fi infectată, iar zona în care și-a desfășurat activitatea se izolează în vederea dezinfectiei.

**Art. 26.** Toate persoanele trebuie să își dezinfecteze de urgență mâinile, și **NU** își vor atinge fața cu mâinile.

**Art. 27.** După ce persoana presupusă a fi infectată a fost transportată la spital pentru efectuarea testului, se va aștepta comunicarea rezultatului, și se vor urma instrucțiunile și măsurile dispuse de către DSP (Direcția pentru Sanătate Publică).

**Art. 28.** În cazul în care persoana presupusă a fi infectată, în urma testului efectuat, este declarat ca infectat cu coronavirus, toți salariații care au fost în contact cu acesta vor intra în izolare la domiciliu, sub directă supraveghere și îndrumare a DSP.

## **7. RECOMANDĂRI PRIVIND CONDUITA SOCIALĂ RESPONSABILĂ ÎN PREVENIREA RĂSPÂNDIRII CORONAVIRUS (COVID-19)**

**Art. 29.** Protejați-vă, evitați contactul direct!

**Art. 30.** 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. 31.** Feriți copiii de acele locuri de joacă care presupun atingerea unor suprafețe/obiecte comune de către un număr mare de copii.

**Art. 32.** 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. 33.** 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. 34.** Evitați atingerea suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces.

**Art. 35.** În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafețe, protejați-vă folosind șervețele de unică folosință.

**Art. 36.** **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. 37.** **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. 38.** **Folosește mănuși sau o pungă din plastic nouă atunci când alegi legumele și fructele.** Spală-te temeinic pe mâini imediat ce ajungi acasă.

**Art. 39.** **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. 40.** 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. 41.** 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. 42.** Asigurați-vă, după folosirea transportului în comun, că v-ați igienizat mâinile înainte de a vă atinge fața, nasul sau gura.

**Art. 43.** 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. 44.** În zonele urbane, pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare, fie cu bicicleta, fie mersul pe jos.

**Art. 45.** Evitați deplasările în țările care se confruntă cu număr mare de cazuri de infectări cu noul coronavirus (COVID-19) și descurajați întoarcerea în țară a persoanelor din zonele de risc, respectiv din țările cu număr mare de cazuri cu noul coronavirus.

**Art. 46.** În cazul în care călătoriți într-o țară expusă infecției cu noul coronavirus există riscul ca la momentul revenirii în țară, în funcție de actualizarea zonelor roșii/galbene, să fie necesar să rămâneți în carantină/izolare la domiciliu timp de 14 zile, împreună cu familia.

**Art. 47.** În mod obligatoriu, românii care se întorc în țară din zone de risc vor trebui să intre în autoizolare la domiciliu, ceea ce presupune ca întreaga familie să facă același lucru.

**Art. 48.** Limitați folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line.

**Art. 49.** Transmiterea virușilor se realizează într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.

**Art. 50.** Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați.

**Art. 51.** Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.

**Art. 52.** Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.

**Art. 53.** Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate.

**Art. 54.** Dacă strănutăți 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. 55.** 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. 56.** Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități.

**Art. 57.** Luați medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.

**Art. 58.** NU beți lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.

**Art. 59.** NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.

**Art. 60.** 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. 61.** Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.

**Art. 62.** 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. 63.** Virusul poate fi răspândit inclusiv de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai noului coronavirus.

**Art. 64.** Informați-vă despre noul coronavirus numai din surse oficiale!

**Art. 65.** Puteți obține detalii dacă sunați la 0800.800.358, care este un număr de informare, nu este un număr de urgență.

**Art. 66.** Doar în cazul urgențelor sunați la 112! Protejați-vă apropiații, nu-i expuneți!

**Art. 67.** 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. 68.** 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. 69.** Manifestați o atitudine preventivă față de orice caz, întrucât răspândirea virusului este posibilă și din partea persoanelor care nu manifestă simptome specifice.

**Art. 70.** 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. 71.** În cazul în care nu puteți contacta medicul de familie, apelați la Direcția de Sănătate Publică din județul dumneavoastră și în ultimă instanță la 112.

**Art. 72.** 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. 73.** 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.

## **8. REGULI DE UTILIZARE A MĂȘTILOR DE PROTECTIE**

**Art. 74.** 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.

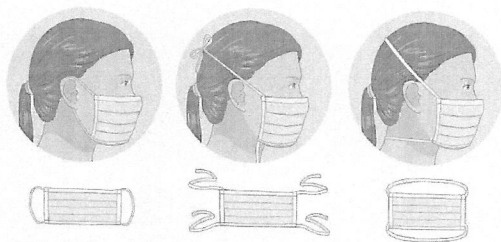
**Art. 75.** Purtarea măștii, atunci când nu este indicată, poate provoca costuri inutile, încărcarea achizițiilor și poate crea un fals sentiment de securitate care poate duce la neglijarea altor măsuri esențiale, cum ar fi practicile de igienă a mâinilor. Mai mult decât atât, utilizarea incorectă a unei măști poate afecta eficacitatea acesteia în reducerea riscului de transmitere.

**Art. 76.** 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. 77.** Utilizarea și eliminarea corespunzătoare a măștii reprezintă una din măsurile eficiente pentru a limita transmiterea noului coronavirus.

Tipuri de măști:



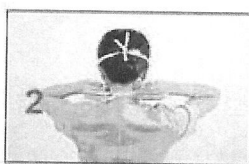
WHO How to Put on a Medical Mask

**Art. 78.** 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 snurile din spate), acțiune urmată de spălarea IMEDIATĂ a mâinilor cu apă și săpun;
- să nu reutilizați măștile de unică folosință.

**Art. 79.** Măștile cu pânză (de ex. bumbac sau tifon) nu sunt recomandate în nicio situație.

### 9. INREGISTRARI SI ANEXE

- Fise de instruire individuala
- Fise de instruire colectiva
- Anexa I Spalatul si dezinfectia mainilor

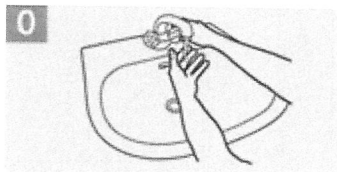
### 10. REVIZUIREA INSTRUCIUNII

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.

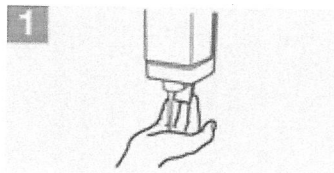
**Anexa I SPALATUL SI DEZINFECTIA MAINILOR**

**Cum spalam mainile?**

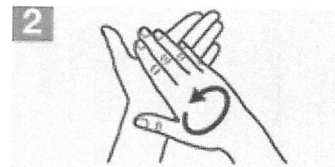
Spalati mainile daca sunt vizibil murdare, altfel, dezinfectati-le.  
Durata intregii proceduri: 20-30 secunde



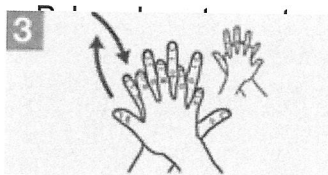
Udati mainile cu apa



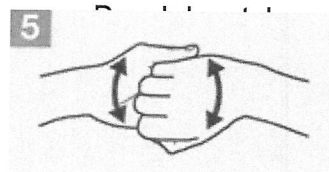
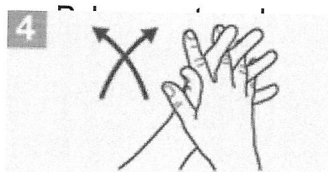
Aplicati sapun suficient  
pentru a acoperi suprafata  
totala a mainilor



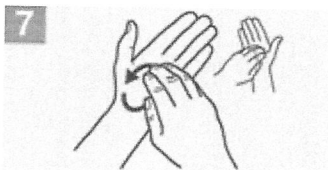
Frecati mainile  
palma peste palma



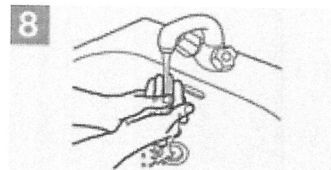
si vice versa



Frecari rotative cu degetul  
mare stang prins in palma  
dreapta si vice versa



Frecari rotative intr-un  
sens si celalalt cu degetele  
impreunate ale mainii  
drepte, pe palma stanga si  
vice versa



Clatiti mainile cu apa

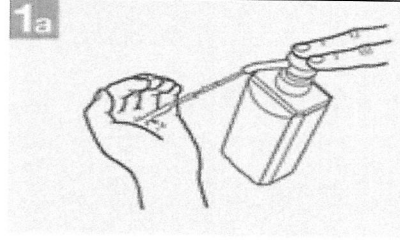
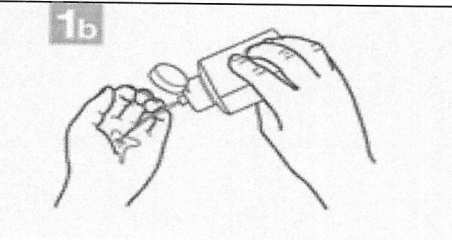
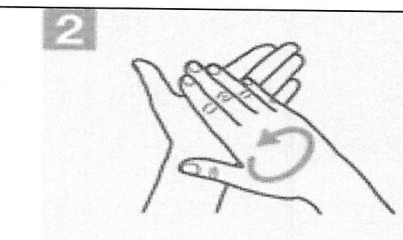
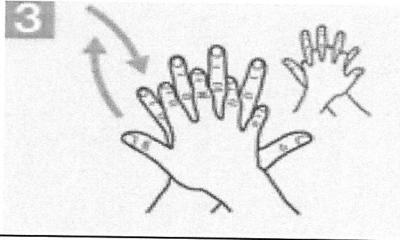
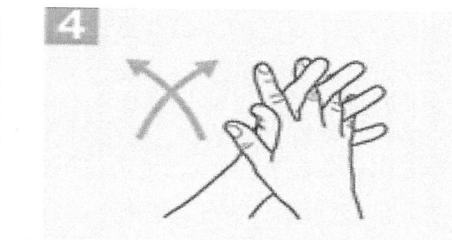
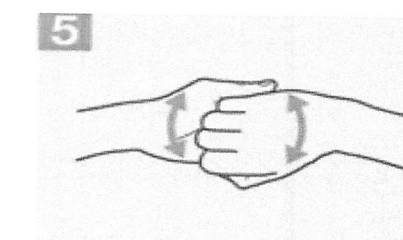
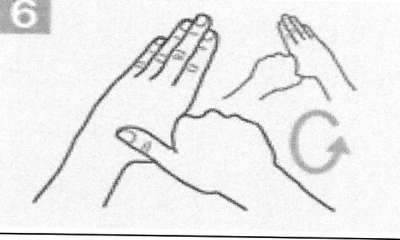
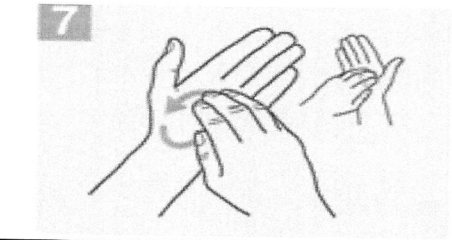
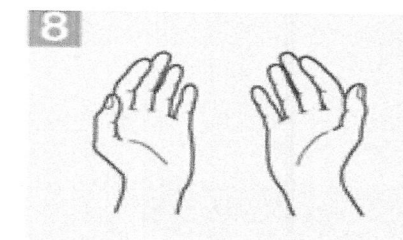
An illustration showing a hand being dried with a towel.	An illustration showing a hand turning a faucet handle.	An illustration showing two clean, dry hands.
<p>Uscati mainile cu un prosop de unica folosinta</p>	<p>Inchideti robinetul folosind un prosop</p>	<p>Odata uscate, procedura de spalare este terminata</p>

**Cum dezinfectam mainile?**

Buna igiena implica dezinfectia!

In prealabil, spalati mainile daca sunt vizibil murdare.

Durata intregii proceduri: 20-30 secunde

		
<p>Aplicati produsul dezinfectant in palma acoperind palma toata suprafata</p>		<p>Frecati mainile peste palma</p>
		
<p>Palma dreapta peste cea stanga cu impletirea degetele degetelor si vice versa</p>	<p>Palma peste palma cu degetele impletite</p>	<p>Dosul degetelor pe palma opusa, cu impreunate</p>
		
<p>Frecari rotative cu degetul sunt mare stang prins in palma dreapta si vice versa</p>	<p>Frecari rotative intr-un sens si celalalt cu degetele impreunate ale mainii drepte, pe palma stanga si vice versa</p>	<p>Odata uscate, mainile sunt dezinfectate</p>