



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
INSTITUTUL NAȚIONAL DE CERCETARE-DEZVOLTARE
ÎN SILVICULTURĂ „MARIN DRĂCEA”

CIF: RO 34638446, J23/1947/2015

B-dul Eroilor nr.128, Voluntari, jud. Ilfov, cod poștal 077190

Fax: 021/3503245; tel: 021/3503238; 021/3503240;

http://www.icas.ro; e-mail: icas@icas.ro; office@icas.ro

Operator de date cu caracter personal înregistrat sub numărul 36421



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.

GHID COVID-19

PENTRU AUTOIZOLARE LA DOMICILIU

Prezentul ghid stabilește măsurile de urmat în cazul autoizolării la domiciliu, având următorul conținut:

1. Când este obligatoriu să intri în autoizolare	pag.1
2. Ce trebuie să faci înainte de începerea perioadei de autoizolare	pag.1
3. Ce trebuie să faci în perioada de autoizolare	pag.2
4. Măsuri de igienă individuală pe care trebuie să le respecti în autoizolare ..	pag.2
5. Unde poți suna pentru a afla mai multe informații despre COVID-19	pag.2
6. Cum sunt ajutate persoanele aflate în autoizolare	pag.3
7. Cum ajung bunurile necesare la persoanele aflate în autoizolare	pag.3
8. Interacționarea cu furnizori/curieri/poștași în autoizolare	pag.3
9. Ce se întâmplă după perioada de 14 zile de autoizolare	pag.3
10. Cum pot beneficia de concediu medical persoanele aflate în autoizolare ..	pag.4
11. Recomandări generale	pag.4

1. CÂND ESTE OBLIGATORIU SĂ INTRI ÎN AUTOIZOLARE

Autoizolarea se instituie pentru persoanele care nu prezintă simptome, dar care:

- au călătorit în ultimele 14 zile în regiuni/localități din zonele afectate de COVID-19, altele decât cele cu transmitere comunitară extinsă, considerate zonele galbene (statele cu peste 500 de cazuri confirmate de infecție cu coronavirus Covid-19);
- lista zonelor de risc (galbene și roșii) se actualizează de fiecare dată când este nevoie și poate fi consultată pe pagina cnsctb.ro sub titulatura: „[Lista zone afectate](#)”;
- 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);
- sunt membri 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 medicul de familie sau, în lipsa acestuia, de Direcția de Sănătate Publică”, conform Grupului de Comunicare Strategică.

2. CE TREBUIE SĂ FACI ÎNAINTE DE ÎNCEPEREA PERIOADEI DE AUTOIZOLARE

Înainte de toate, este important de știut că toate persoanele cu care locuiești vor intra automat în autoizolare, odată cu tine, pentru a evita riscurile îmbolnăvirii:

- înainte de începerea perioadei de autoizolare **se înștiințează telefonic sau electronic angajatorul**, dar și medicul de familie că urmează perioada de autoizolare la domiciliu;
- de asemenea, trebuie să îți anunți prietenii și rudele că pentru o perioadă de 14 zile **ești în autoizolare la domiciliu și nu au voie să te viziteze**.

3. CE TREBUIE SĂ FACI ÎN PERIOADA DE AUTOIZOLARE

În perioada de autoizolare la domiciliu trebuie să respecti cu strictețe recomandările autorităților:

- astfel că **nu vei avea voie să părăsești domiciliul pe perioada celor 14 zile, 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 servicii, alimente sau produse;**
- prin încălcarea regimului autoizolării la domiciliu riști să contaminezi alte persoane, dar și să răspândești virusul. De asemenea, **nerespectarea perioadei de autoizolare atrage după sine amendă de până la 200.000 de lei și dosar penal**, în cazul în care răspândești virusul COVID-19;
- păstrați-vă calmul, odihniți-vă și ocupați-vă timpul cu activități care vă fac plăcere (în casă).

4. MĂSURI DE IGIENĂ INDIVIDUALĂ PE CARE TREBUIE SĂ LE RESPECTI ÎN AUTOIZOLARE

- **evită contactul cu celelalte persoane** din locuință, dacă este posibil, fiecare ar trebui să se izoleze într-o cameră separată;
- **NU** primiți vizitatori în perioada de autoizolare la domiciliu;
- **spală-te pe mâini cu apă și săpun**, timp de 20 de secunde, ori de câte ori este necesar;
- **curăță și dezinfectează zilnic suprafețele cu care intri în contact frecvent**, de exemplu: clanțe, mese, robinetele de la chiuvetă, obiecte de mobilier etc.;
- **acoperă-ți gura și nasul cu un șervețel de unică folosință atunci când strănuți sau tușești** și aruncă șervețelul la coșul de gunoi. Spală-te pe mâini cu apă și cu săpun imediat;
- **aerisește zilnic**, de câte ori este posibil, încăperile din casă, dar și spațiile comune ale casei precum: baie și bucătărie;
- **păstrează legătura telefonică cu medicul de familie** pentru a-l informa cu privire la evoluția sănătății tale și a tuturor membrilor familiei;
- **sună la numărul unic de urgență 112 doar în cazul în care apar simptome** precum: febră, tuse, dificultăți în respirație, durere în gât. Acoperă-ți nasul și gura cu mască de protecție.

5. UNDE POȚI SUNA PENTRU A AFLA MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE COVID-19

- **ATENȚIE!** Numărul 112 este **DOAR pentru urgențe**, deci nu sunați acolo decât pentru o urgență. Pentru informații și recomandări, apelați numerele de mai jos, în funcție de unde vă aflați (în România sau în afara ei);
- **pentru România**, poți apela linia **TELVERDE – 0800.800.358**. Linia telefonică este dedicată recomandărilor și altor informații cu privire la infecția cu coronavirus. **Numărul TELVERDE nu este un număr de urgențe, ci este o linie telefonică alocată pentru a informa cetățenii;**
- **pentru diaspora**, românii aflați în străinătate pot afla mai multe informații despre prevenirea și combaterea virusului la linia telefonică **+4021.320.20.20;**

Ce faci dacă un membru al familiei prezintă simptome ori se confruntă cu o altă urgență în timp ce este în autoizolare

- dacă pe parcursul celor 14 zile de izolare un membru al familiei prezintă simptome specifice infecției cu coronavirus (febră, tuse, dificultate în respirație) sau se confruntă cu orice altă urgență medicală, **este recomandat să suni medicul de familie sau la numărul de urgențe 112**. Vei menționa că vă aflați împreună în autoizolare la domiciliu și respectați instrucțiunile primite;
- **Nu trebuie să ieșiți din casă pentru a merge la spital**. Se așteaptă sosirea ambulanței pentru transportul la centrul de boli infecțioase, acolo unde se poate efectua testarea pentru coronavirus. Trebuie să porți mască de protecție.

- **limitați cât mai mult posibil contactul apropiat (la mai puțin de 1 metru, pentru mai mult de 15 minute) – acoperiți-vă gura și nasul cu batistă când tușiți sau strănuțați!** Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun imediat, purtați mască de protecție;
- în cazul în care **rezultatul testului COVID-19 este negativ**, atunci persoana testată va fi adusă înapoi la domiciliu și va continua autoizolarea până la 14 zile;
- în cazul în care **rezultatele COVID-19 sunt pozitive**, atunci se vor aplica procedurile specifice pentru cazurile de infecție cu coronavirus;
- pentru alte urgențe medicale, personalul de la ambulanță / SMURD vor lua deciziile ce se impun în acord cu reprezentanții DSP.

6. CUM SUNT AJUTATE PERSOANELE AFLATE ÎN AUTOIZOLARE

- persoanele aflate în autoizolare **pot fi ajutate pentru aprovizionarea cu apă ori alimente de către rude sau prieteni**;
- dacă este necesar, se poate solicita ajutorul comitetelor județene pentru situații de urgență și al autorității locale pentru aprovizionare cu apă, alimente sau măști de protecție.
- autoritățile locale pot decide, în funcție de caz, modul de operare implicând și alte organizații non-guvernamentale, dacă este nevoie.

7. CUM AJUNG BUNURILE NECESARE LA PERSOANELE AFLATE ÎN AUTOIZOLARE

- dacă vin din partea comitetelor județene pentru situații de urgență și autorităților locale, **bunurile necesare și alimentele vor fi aduse până la domiciliu, respectând toate măsurile generale de siguranță recomandate**. Bunurile sunt lăsate la intrarea în domiciliu, ușa apartamentului sau poarta casei, urmând să fie preluate de persoana aflată la izolare, dar imediat cum persoana care le-a adus s-a retras.
- persoana care preia bunurile **nu trebuie să intre în contact cu personalul care se ocupă de aprovizionare**, ci trebuie să păstreze o distanță de 2 metri.
- **atenționarea** asupra furnizării bunurilor necesare **este recomandat să fie făcută prin telefon** și nu prin atingerea ușii/clanței/soneriei;
- atunci când persoanele aflate în autoizolare preiau produsele primite la domiciliu, trebuie să poarte, pe cât posibil, **mască de protecție** (mască medicală cu elastic prins în spatele urechilor), care să le acopere nasul și gura.

8. INTERACȚIONAREA CU FURNIZORI/CURIERI/POȘTAȘI ÎN AUTOIZOLARE

- în cazul în care predarea produselor nu necesită semnătură de primire, **este indicat să lase toate obiectele la intrarea în domiciliu**. Însă, dacă este necesar să semnezi, atunci trebuie să respecti următoarele indicații:
- poartă **mască de protecție**;
- păstrează o **distanță**, pe cât posibil, **mai mare de 2 metri față de persoana izolată**;
- semnează orice document cu un instrument propriu de scris și nu cu cel al vizitatorilor. Acest lucru pentru a evita contaminarea.

9. CE SE ÎNTÂMPLĂ DUPĂ PERIOADA DE 14 ZILE DE AUTOIZOLARE

- după cele 14 zile de autoizolare, **persoanele** care au venit din alte zone decât cele care necesită carantină și **care nu prezintă nici un simptom pot părăsi domiciliul**;
- persoanele care au intrat în contact cu un caz confirmat de coronavirus sunt testate încă din prima zi de autoizolare, dar și înaintea terminării perioadei de autoizolare. **Se poate părăsi domiciliul numai dacă rezultatul final este negativ**;
- persoanele care se află în autoizolare primesc la finalul celor 14 zile un **aviz epidemiologic de la DSP**, prin care se atestă că pot reveni în colectivitate;
- la ieșirea din autoizolare, trebuie să mergi la un **consult la medicul de familie**, pentru a se putea elibera concediul medical ori adeverința pentru școală;
- în continuare, chiar și după perioada de autoizolare, trebuie să rămâi vigilent și **să respecti recomandările generale cu privire la infecția cu coronavirus** sau alt tip de gripă.

10. CUM POT BENEFICIA DE CONCEDIU MEDICAL PERSOANELE AFLATE ÎN AUTOIZOLARE

La finalul celor 14 zile de autoizolare, angajații pot beneficia de concediu medical.

- concediul medical este eliberat de medicul de familie, imediat după ieșirea din izolare, pe baza certificatului primit de la DSP, fără să mai fie nevoie de adeverință de la angajator;
- conform prevederilor OUG 158/2005 și art.60 (2) din Normele de aplicare, în cazul concediilor medicale pentru carantină, angajatul nu este obligat să depună la angajator certificatul pentru luna anterioară până în data de 5 a lunii în curs, ci până la sfârșitul lunii în curs. Astfel, angajatul poate depune certificatul pentru concediul medical după ieșirea din izolare/carantină;
- cuantumul brut al indemnizației pentru carantină reprezintă 75% din baza de calcul, la fel ca și în cazul concediilor medicale acordate pentru o boală obișnuită;
- durata concediilor pentru carantină nu diminuează numărul zilelor de concediu medical acordate unui asigurat pentru celelalte afecțiuni și nu se aplică restricția de 10 zile valabilă pentru concediul și indemnizația pentru incapacitate temporară de muncă, cauzată de boli obișnuite sau de accidente în afara muncii

11. RECOMANDĂRI GENERALE

11.1. *spălați-vă des pe mâini cu apă și săpun, cel puțin 20 de secunde*

Spălarea și/sau dezinfectarea mâinilor sunt acțiunile cele mai importante 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 bază de alcool de minim 60%;

Spălarea mâinilor în mod corect elimină virusul.

11.2. *evitați contactul cu persoanele care suferă de infecții respiratorii*

Mențineți distanța de cel puțin 1 metru între dumneavoastră și alte persoane, în special când acestea tușesc, strănută sau au febră, deoarece picăturile de salivă pot transmite virusul de la o distanță apropiată.

11.3. *NU vă atingeți ochii, nasul, gura, dacă nu v-ați igienizat mâinile*

Virusul se transmite mai ales pe cale respiratorie, dar **poate intra în corp prin ochi, nas și gură**, astfel **evitați atingerea feței dacă nu v-ați spălat bine mâinile**.

11.4. *acoperiți-vă nasul sau gura când strănutați sau tușiți*

- a. când strănutați sau tușiți, acoperiți-vă gura și nasul cu șervețel de unică folosință sau cu o țesătură sau **strănutați/tușiți în pliul cotului;**
- b. **batista se aruncă imediat la coșul de gunoi**, în sac de plastic, **după care se spală pe mâini cu apă și săpun timp de 20 de secunde;**
- c. **NU vă acoperiți gura cu mâinile când strănutați/tușiți** – puteți contamina obiecte sau persoane cu care veniți în contact.

11.5. *Evitați să mergeți cu mijloacele de transport în comun*

Spațiile închise și aglomerate, precum autobuzul sau metroul, favorizează transmiterea coronavirusului;

Evitați să mergeți cu mijloace de transport în comun, în special dacă prezentați semne ale unei infecții respiratorii (aveți febră, tușiți, strănutați).

11.6. *Curățați suprafețele cu dezinfectant pe bază de clor sau alcool*

Dezinfectanții chimici ce pot ucide noul coronavirus (COVID-19) sunt dezinfectanți ce conțin:

- **etanol (alcool) de 75%;**
- **clor;**

- **înălbitori, solvent, acid paracetic și cloroform.**

11.7. Folosiți masca numai dacă sunteți răcit sau în apropierea persoanelor bolnave

- a. folosiți masca de protecție **doar în cazul în care prezentați simptome de tuse, strănut sau în cazul în care vă aflați în preajma unor persoane cu aceste simptome;**
- b. 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;
- c. **Nu** este necesar a se folosi măști de protecție suprapuse una peste alta.

11.8. Nu luați medicamente antivirale sau antibiotice fără prescripția medicului

- a. momentan, nu există cercetări științifice care evidențiază că folosirea medicamentelor antivirale, pot preveni infectarea cu noul coronavirus (Covid-19). **Antibioticele funcționează doar împotriva bacteriilor, NU împotriva virusului.**

ATENȚIE! Folosite greșit, acestea (antibioticele), pot dăuna sănătății.

- b. COVID-19. este un virus, deci **nu se utilizează antibiotic** ca metodă de prevenire sau tratament, decât în cazul în care se constată și o infecție bacteriană (lucru pe care doar medicul îl poate stabili).

11.9. Folosiți corect numerele dedicate (112 sau 0800 800 358):

- a. **112 este pentru urgențe, nu pentru informații.** Apelați 112 dacă aveți febră sau tuse și [ați călătorit în țări cu cazuri confirmate de persoane infectate](#) cu Coronavirus sau ați intrat în contact cu o persoană suspectată de infecție COVID-19. Specificați acest lucru dispecerului.
- b. **TElVERDE este pentru informarea cetățenilor, nu pentru urgențe.** Apelați TELVERDE, pentru recomandări și alte informații legate de COVID-19:
 - România (gratuit): [0800.800.358](tel:0800.800.358)
 - Diaspora (tarif normal): [+4021.320.20.20](tel:+4021.320.20.20)

11.10. Evitați deplasările și călătoriile care nu sunt necesare

- a. **reduceți deplasările** în această perioadă, cât mai mult posibil;
- b. este recomandat să vă anulați călătoriile în această perioadă;
- c. **distanțarea socială este cea mai bună măsură de prevenire** a contractării virusului.

Câteva exemple:

- evitarea vizitelor, drumurilor și întâlnirilor care nu sunt absolut necesare;
- evitarea participării la evenimente sau întruniri de grup;
- evitarea locurilor aglomerate, a locurilor de joacă.

Prezentul ghid este în concordanță cu prevederile Platformei Naționale de Pregătire pentru Situații de Urgență.