

SĂ RĂMÂNEM ÎN SIGURANȚĂ!

Riscul infectării cu COVID-19

Nivelurile de risc variază în funcție de patru factori



Spațiile închise



Durata interacțiunii



Aglomerarea (densitatea populației și provocările distanțării sociale)








Expirațiile puternice (strănut /țipat /cântat /tușit)




Doar împreună vom putea lupta și câștiga lupta împotriva COVID-19!
Suntem, în ultimele trei luni, în război cu un virus nou, care a atacat peste 9 milioane de oameni din această lume.

NU IGNORA PREZENȚA VIRUSULUI COVID-19, RESPECTĂ ÎN CONTINUARE, CU STRICTEȚE, REGULILE ȘI MĂSURILE DE SIGURANȚĂ!

Scăzut

- Petrecerea timpului acasă 
- Plimbări afara (cu sau fără animal de companie) 
- Ridicarea produselor comandate online 
- Picnic în aer liber (cu persoane din afara familiei și distanțare socială) 
- Alergatul sau mersul pe bicicletă 





Scăzut / Mediu

- Practicarea sporturilor de exterior cu distanțare (tenis, golf) 
- Cumpărături alimentare (cu respectarea măsurilor de siguranță, purtarea măștii, atingerea limitată a sprafetelor) 
- Alte cumpărături 









Mediu

- Vizita la muzeu 
- Mersul la secțiile de urgență ale spitalelor 
- Vizite medicale 
- Programări la dentist 
- Servirea mesei în localuri în aer liber 

Mediu / Ridicat

- Sport în săli de fitness 
- Saloane de înfrumusețare 
- Munca la birou 
- Servirea mesei în interiorul localurilor / cafelelor 

Ridicat

- Petreceri organizate în interior /spații închise 
- Sporturi de echipa și contact (fotbal, baschet, volei, etc) 
- Transport public 
- Călătorii cu avionul 
- Concerte 
- Slujbe în lăcașuri de cult 
- Cinematogarfă sau teatre 
- Urmărirea competițiilor sportive din tribune 

Sursa www.covid19reopen.com

VĂ RUGĂM SĂ LUAȚI ÎN CONSIDERARE DOAR INFORMAȚIILE VERIFICATE PRIN SURSE OFICIALE!

CE ESTE NOUL CORONAVIRUS?

Noul coronavirus (SARS-CoV-2) este o infecție a căilor respiratorii care poate duce la complicații severe, în special în cazul persoanelor vulnerabile sau cu sisteme imunitare slăbite. Boala declanșată de infecția cu acest virus este COVID-19, iar simptomele asociate infecției pot fi: • Tuse uscată • Febră • Dificultate la respirație • Oboseală

Perioada de incubație a virusului (de la momentul infectării până la apariția primelor simptome) este între 2 și 14 zile de la contact.

Atenție: Virusul poate fi răspândit inclusiv de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai coronavirusului COVID-19.

TELVERDE 0800.800.358

Luni-Vineri, 8-20

Numărul TELVERDE nu este un număr de urgență, este o linie telefonică alocată strict pentru informare pe subiectul COVID-19 și este valabilă pentru apelurile naționale. De asemenea, românii aflați în străinătate pot solicita informații despre prevenirea și combaterea virusului la linia special dedicată lor, +4021.320.20.20.

PERICOLUL EXTINDERII RAPIDE A PANDEMIEI COVID-19 ESTE ÎNCĂ ACTUAL ȘI IMPUNE MĂSURI STRICTE DE PREVENȚIE ȘI O CONDUITĂ POTRIVITĂ

Am contribuit la limitarea și oprirea extinderii virusului și voi continua să acționez cu precauție!

5 obiceiuri sănătoase pentru siguranța mea și a celor din jur:

- Păstrez o igienă respiratorie corectă - acopăr gura și nasul cu un șervețel de unică folosință sau cu pliuul cotului atunci când tușesc sau strănut;
- Păstrez o distanță de 2 m față de cei din jur, oriunde mă aflu;

- Port mască medicală în spațiile închise, și mă asigur că acoperă și nasul și gura, concomitent;
- Limitez contactul cu alte persoane atunci când am simptome ale unei boli respiratorii;
- Respect indicațiile autorităților și continui să tratez cu responsabilitate măsurile de distanțare socială în vigoare.

REGULA DE AUR: IGIENA RIGUROASĂ A MÂINILOR

AUTORITĂȚILE AU INSTITUIT MĂSURI STRICTE PENTRU EVITAREA RĂSPÂNDIRII PANDEMIEI:

• Ce trebuie să fac în cazul în care revin acasă dintr-o zonă considerată cu risc de transmitere comunitară?

Autoizolarea - anunț de urgență Direcția de Sănătate Publică din județul în care mă aflu dacă revin dintr-o zonă cu transmitere comunitară. Indiferent dacă am sau nu simptome, respect izolarea, timp de 14 zile și NU intru în contact cu nicio persoană în acest interval. După ce trece perioada de izolare, părăsesc locul doar după obținerea avizului epidemiologic din partea Direcției de Sănătate Publică.

Date de contact:

DSP Timiș 0256 /494.680,
DSP Arad 0257.254.438

• Ce înseamnă carantina?

Un spațiu special creat, în cadrul spitalelor sau în alte locuri special amenajate, unde sunt supravegheați de către autoritățile locale și reprezentanții DSP cei care revin în țară din zonele identificate cu risc maxim de contaminare.

• Ce trebuie să fac în cazul în care am simptome de îmbolnăvire?

Anunț medicul de familie și Direcția de Sănătate Publică, informez angajatorul și rămân izolat la domiciliu până după ce primesc acordul de la DSP pentru a părăsi domiciliul.

• Ce măsuri iau înainte de a părăsi domiciliul?

Mă asigur că nu prezint simptome de îmbolnăvire și verific temperatura corpului!

Surse:

- Institutul Național de Sănătate Publică www.cnscbt.ro
- Ministerul Sănătății www.ms.ro
- Institutul de Sănătate Publică www.cnscbt.ro

- Ministerul Afacerilor Interne, Grupul de comunicare strategică
- Centrul European de control al răspândirii bolilor <https://www.ecdc.europa.eu/en>
- Organizația Mondială a Sănătății <https://www.who.int/>