

## NOUL CORONAVIRUS

# RECOMANDĂRI ȘI INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND IZOLAREA LA DOMICILIU

Izolarea la domiciliu, precum limitarea actuală a contactului dintre persoane, este o măsură de protecție adoptată, care urmărește limitarea răspândirii noului coronavirus (SARS-CoV-2). În acest pliant veți găsi indicații importante, care trebuie respectate în timpul carantinei dispuse.

### Când și de ce se va dispune izolarea la domiciliu?

**Direcția de Sănătate Publică poate dispune izolarea la domiciliu pentru așa numitele cazuri suspectate justificat, când există un risc ridicat de infecție:**

- ▶ **Acest lucru are loc, de regulă, când în ultimele două săptămâni ați avut contact direct cu o persoană infectată confirmat de laborator cu COVID-19. Contactul direct înseamnă că ați vorbit cel puțin 15 minute cu persoana infectată, respectiv aceasta a tușit sau strănutat pe dumneavoastră, în timp ce aceasta a fost virulent.**

La aceste persoane de contact apropiate există probabilitatea că v-ați infectat și ați putea răspândi noul coronavirus. Acesta poate fi cazul și atunci când (încă) nu prezentați simptome. De aceea izolarea la domiciliu poate fi ordonată ca și măsură de protecție pentru a împiedica răspândirea agentului patogen. Durata acestei măsuri este în prezent 14 zile. Aceasta este perioada dintre posibila infecție cu virusul și apariția simptomelor. Nu trebuie să intrați în carantină, dacă în ultimele două săptămâni v-ați aflat numai în aceeași încăpere cu persoana infectată cu COVID-19 (fără contact direct) sau v-ați aflat într-o regiune cu un număr de cazuri COVID-19 în creștere.

### Ce obligații aveți în timpul izolării la domiciliu?

- ▶ Respectați indicațiile Direcției de sănătate publică.
- ▶ Nu părăsiți domiciliul.
- ▶ Nu primiți vizite.
- ▶ Măsurați-vă temperatura de două ori zilnic și țineți un jurnal despre eventualele simptome. Notați-vă cu cine ați avut contact fizic.
- ▶ Direcția de Sănătate Publică vă va contacta regulat cu privire la starea dvs. de sănătate.



Contactați imediat Direcția de Sănătate Publică locală, dacă prezentați febră, tușii, dificultăți de respirație sau vă simțiți rău.

### Cele mai importante sfaturi de igienă:

Prin măsuri simple puteți contribui și dumneavoastră la protejarea dumneavoastră și a celorlalți față de bolile infecțioase.



Strănuțați sau tușiți în îndoitura brațului sau într-un șervețel



Țineți-vă departe mâinile de față



Păstrați o distanță suficientă față de oamenii, care tușesc, sunt răciți sau au febră



Evitați contactul fizic (de ex. strângerile de mână sau îmbrățișările)



Spălați-vă regulat și suficient de îndelung (min. 20 secunde) mâinile cu apă și săpun

### Ce sfaturi de igienă trebuie respectate?

Există pericolul infectării cu noul coronavirus pentru oamenii, care se află în apropierea unei persoane infectate. Pentru evitarea răspândirii agentului patogen dumneavoastră și membrii gospodăriei dvs. trebuie să respectați consecvent măsurile de igienă recomandate de Direcția de Sănătate Publică. Aici se includ:

- ▶ Dacă este posibil nu stați într-o cameră comună cu ceilalți membri ai familiei sau, pe cât posibil, nu folosiți în același timp camera pentru luarea mesei.
- ▶ Evitați contactele fizice și păstrați o **distanță** minimă de 1,5 metri față de ceilalți.
- ▶ **Aerisiți** regulat bucătăria, baia, precum și camerele de zi și dormitoare.
- ▶ Nu împărțiți articolele de uz casnic, precum farfuriile și lenjeria de pat cu alte persoane, fără ca anterior să le **spălați**.
- ▶ Suprafețele și obiectele, pe care le atingeți trebuie spălate regulat, cu produse de curățare de uz menajer.
- ▶ Dumneavoastră și persoanele din familia dvs. trebuie să vă **spălați mâinile bine cu săpun** regulat și timp de cel puțin 20 de secunde.
- ▶ Evitați atingerea feței, îndeosebi a gurii, ochilor și a nasului.
- ▶ Respectați **regulile de tușire și strănutare**: Când tușiți sau strănutați păstrați o distanță cât mai mare față de ceilalți și cel mai bine vă întoarceți cu spatele. Strănutați sau tușiți în pliul cotului sau într-un șervețel de unică folosință pe care apoi o aruncați. După aceea spălați-vă bine pe mâini, chiar și după ștergerea nasului.

### Ce aveți de făcut în caz de îmbolnăvire?

- ▶ **Dacă nu vă simțiți bine sau prezentați simptomele bolii, precum febră, tușiți, dificultăți de respirație și vă simțiți rău, informați imediat Direcția de Sănătate Publică.**
- ▶ **Dacă aveți o altă afecțiune, deja existentă și aveți nevoie de medicamente sau aveți nevoie de îngrijire medicală, contactați prin telefon medicul dvs. de familie sau un alt medic de specialitate corespunzător.**

- ▶ **În caz de urgență sunați la numărul de telefon 116117 (serviciul medical de gardă). În timpul convorbirii telefonice indicați neapărat izolarea dvs. la domiciliu. Apelul de urgență 112 sau centrul de salvare trebuie utilizat exclusiv pentru cazuri acute de urgență (de ex. dificultate respiratorie).**

### Unde găsiți sprijin în timpul izolării la domiciliu?

- ▶ Solicitați ajutorul membrilor de familie, prietenilor sau vecinilor să vă procure alimentele, medicamentele și celelalte bunuri de uz zilnic. Asigurați-vă că acestea sunt lăsate la ușă.
- ▶ De asemenea, mâncarea comandată și pachetele livrate de curieri trebuie depuse în fața locuinței dvs.
- ▶ Dacă aveți un câine, plimbarea sa trebuie realizată de către un cunoscut, respectiv membru al familiei.
- ▶ Dacă aveți probleme cu hrănirea lui, vorbiți de acest lucru cu Direcția de Sănătate locală sau apelați la comunitate și solicitați sprijin.

### Cum puteți reduce presiunea pentru Dumneavoastră și copilul dvs.?

- ▶ O măsură de izolare poate fi foarte apăsătoare pentru Dumneavoastră și chiar și pentru copii din familia dvs. Explicați situația copilului adaptat la vârsta sa. Luați în serios posibilele temeri. În apropierea copilului încercați să fiți calm și încrezător.
- ▶ Ar putea fi utilă o planificare bună a zilei: Pe cât posibil, asigurați ore fixe de trezire, pentru mese și dormit, precum și pentru efectuarea temelor școlare și altor forme educaționale, inclusiv pentru pauze.
- ▶ Țineți cont de mediile selectate cu formaturile pentru copii și tineri, încât și nelămuririle lor să primească răspuns corespunzător vârstei lor. Exemple de oferte corespunzătoare sunt "Kakadu" (emisiune radio german), „Sendung mit der Maus“ (WDR), „LOGO“ (ZDF), „Die Politikstunde“ (Centrul Federal pentru Educație Politică) sau „Schule daheim“ (ARD-alpha).
- ▶ Dumneavoastră și copiii dvs. nu puteți avea contact direct cu persoanele din afara gospodăriei dvs., cu toate acestea mențineți relațiile sociale cât mai mult posibil. Țineți legătura, de exemplu, prin telefon și alte medii cu cei dragi și prietenii dvs. Faceți posibil acest lucru și copilului dvs.

- ▶ Încercați să asigurați activitate fizică. Pe Internet găsiți multe sugestii pentru a face gimnastică la domiciliu sau mișcări jucăușe pentru copii, în locuința proprie sau, dacă există, în grădină.
- ▶ În caz de nevoie nu ezitați să apelați la serviciile de asistență telefonică, precum consilierea telefonică sau alte servicii de urgență.
- ▶ În multe locuri s-au înființat linii de asistență pentru a putea oferi consiliere telefonică cu privire la întrebările legate de conviețuirea într-o familie. Informați-vă cu privire la acest lucru pe pagina administrației locale, respectiv comunale.

### Ce prevederi legale sunt valabile pentru izolarea la domiciliu?

- ▶ Disponerea unei carantine în Germania este reglementată de Legea privind prevenirea și controlul infecțiilor (IfSG) și va fi executată de Direcția de Sănătate Publică.
- ▶ Angajații care suferă o pierdere de venituri din cauza unei carantine comandate, au dreptul la o compensație financiară. În caz de întrebări adresați-vă Direcției de Sănătate Publică.
- ▶ Vă rugăm, să țineți cont de următoarele: Încălcarea unei carantine ordonate poate fi pedepsită cu amendă sau cu pedeapsa cu închisoarea.



### Unde mai puteți găsi informații actuale și de încredere?

Informații despre noul coronavirus și posibilitățile de protecție veți găsi la Centrul federal german pentru educație în domeniul sănătății (BZgA), pe site-ul <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Cu privire la întrebările legate de muncă și noul coronavirus vă poate lămuri Ministerul Federal al Muncii și al Afacerilor Sociale (BMAS), pe site-ul <https://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html>

O evaluare a riscurilor și informații (de specialitate) cuprinzătoare vă oferă Institutul Robert Koch (RKI), pe site-ul [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

Informații suplimentare privind carantina puteți descărca de pe site-urile Oficiului Federal pentru Protecția Civilă și Asistența la Dezastre (BBK) la [Tipps bei häuslicher Quarantäne](#)  
[COVID-19: Tipps für Eltern](#)

Persoana Dumneavoastră locală de contact

ȘTAMPILA

Telefon \_\_\_\_\_  
Telefax \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_