

# GHID DE PREVENIRE A INFECTIEI CU COVID 19

**COVID-19** este o boală determinată de un virus animal numit SARS-CoV-2, adaptat la om, având ca rezervor de infecție liliacul și ca gazde intermediare, pangolinii și șerpii.

A apărut prima dată în decembrie 2019  
în Wuhan, Provincia Hubei, China.



## SEMNE ȘI SIMPTOME

**Febră** (temperatura corpului > 38°C)

**Tuse** (seacă, în 80% din cazuri)

**Dificultăți ale respirației**

**Dureri musculare** (15% din cazuri)

**Diaree** (rar, de obicei la debut)

**INCONSTANT, MAI POT SĂ APARĂ:**

**Cefalee** (dureri de cap)

**Rinoree** (curge nasul)

**Anosmie** (dispariția mirosului)

**Ageuzie** (dispariția gustului)




Radiologic, pot să apară imagini sugestive, în „geam mat”.  
Boala rămâne asimptomatică în 20% din cazuri.


## CUM SE RĂSPÂNDEȘTE COVID-19?


- Pe calea aerului, prin „ploaie de picături” (secreții eliminate în timpul tusei sau strănutului)
- Prin aerosoli (picături mici de secreții nazale sau salivă, eliberate chiar în timpul vorbirii)
- Prin contact direct cu mâini sau obiecte contaminate de astfel de secreții
- Prin toate aceste mecanisme, dacă stai mai mult de 15 minute la o distanță mai mică de 1 metru, într-o incintă închisă, cu o persoană infectată
- Dacă locuiești cu o persoană infectată
- Dacă lucrezi cu o persoană infectată




 **Spălați-vă frecvent mâinile, timp de minimum 20 secunde!**




 **Purtați mască de protecție!**

 **Acoperiți-vă gura și nasul când tușiți sau strănutați (cu un șervețel de hârtie pe care îl aruncați apoi la coș)!**




 **Strănutați sau tușiți în pliul cotului!**




 **Dezinfectați tălpile pantofilor înainte de a intra în casă!**




 **Schimbați-vă hainele imediat ce ați ajuns acasă!**



 **Dezinfectați orice obiect personal, inclusiv telefonul mobil!**




 **Folosiți soluție de apă și clor pentru a curăța casa și obiectele!**



 **Evitați locurile aglomerate!**




 **Păstrați o distanță de conversație de 2 metri când vorbiți cu alte persoane!**



 **Nu folosiți în comun tacâmurile și vesela!**

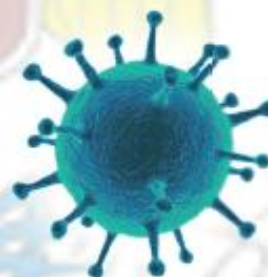


 **Sunați medicul de familie dacă vă simțiți rău!**





## CÂND NE SPĂLĂM PE MĂINI?

-  După ce am tușit sau am strănutat.
-  Înainte să vizităm o persoană bolnavă.
-  Când am ieșit din camera persoanei bolnave.
-  Înainte de masă.
-  După ce am pregătit masa.
-  După ce am fost la toaletă.
-  Când avem mâinile murdare.
-  Imediat ce am ajuns acasă.
-  După ce am atins obiecte/  
suprafețe din afara casei,  
potențial contaminate.



## CUM NE SPĂLĂM?

-  Folosiți apă și săpun!
-  Spălați-vă cel puțin 20 de secunde!

## SPĂLATUL PE MĂINI ÎN 7 PAȘI:

1. Se spală întâi palmele,  
prin frecare cu apă și săpun.
2. Spatele palmelor.
3. Zona interdigitală (între degete).
4. Spatele degetelor.
5. Degetele mari.
6. Vârfurile degetelor.
7. Încheieturile mâinilor.



Clătiți bine cu apă!

Uscați cu un prosop de hârtie, care se aruncă la coș!

Folosiți un prosop de hârtie pentru a închide robinetul!

## CÂND PURTĂM MĂȘTILE FACIALE?

- Când plecăm de acasă
- În mijloacele de transport în comun
- La birou
- La cabinetul medical
- La spital/clinică
- În supermarket-uri sau piețe
- În timpul plimbărilor



## CARACTERISTICI ALE MĂȘTILOR

- Măștile trebuie să împiedice purtătorul să își contamineze anturajul și mediul.
- Pentru a proteja fața de infecția COVID-19, măștile trebuie să filtreze eficient virușii transmiși prin „ploaia de picături”. Acest lucru este realizat de măștile profesionale.
- Măștile profesionale prezintă filtre speciale, împărțindu-se, după gradul de filtrare, în măști FFP1, FFP2 sau FFP3 (Europa) ori N95, N99 sau N100 (în SUA).



## NU POT FILTRA VIRUȘI

- Masca de Carbon Activ – absoarbe mirosurile și gazele organice
- Masca de bumbac – filtrează numai particule mari
- Masca de burete – filtrează polen, praf și particule suspendate
- Măști de hârtie – filtrează particule mari și picături








**Ele sunt, totuși, utile, reducând secrețiile expulzate în timpul vorbirii, strănutului sau tusei.**

## CUM SĂ PURTĂM MASCA FACIALĂ?

-  **Spălați-vă mâinile cu săpun!**
-  **Verificați ca masca să nu prezinte rupturi sau defecte!**  
**Masca trebuie să acopere nasul și gura.**
-  **Se montează cu fața colorată spre exterior și marginea tare, în partea de sus a feței.**
-  **Se fixează cu ajutorul buclelor, care se așază după urechi.**  
**Dacă sunt măști cu prindere elastică, se vor fixa la nivelul capului.**
-  **Apăsați ușor marginea metalică a măștii pe baza nasului, pentru a fixa masca, folosind degetele arătătoare.**
-  **Trageți masca în jos, ca să acoperiți bărbia.**
-  **Asigurați-vă că masca se potrivește perfect.**
-  **Spălați-vă mâinile cu apă și săpun, imediat după fixarea măștii!**



## SCOATEREA MĂȘTII

-  **Înainte de a scoate masca, spălați-vă mâinile cu apă și săpun!**
-  **Scoateți masca ținând de buclele pentru urechi!**
-  **Împăturiți masca din interior spre exterior!**
-  **Evitați să atingeți exteriorul măștii!**
-  **Sigilați masca într-o pungă de plastic sau de hârtie ori într-un plic!**
-  **Aruncați masca într-un coș de gunoi cu capac!**
-  **Spălați-vă, din nou, mâinile cu apă și săpun!**

**ARUNCAȚI  
toate măștile folosite!**

**Măștile NU se reutilizează!**



# Rezistența Coronavirus pe suprafețe

