

Liniile directoare ale Autorității Sanitare Daneze

# Ce trebuie să faceți dacă sunteți infectați cu noul coronavirus și vi s-a oferit carantinare voluntară în afara locuinței de domiciliu

În această broșură vă răspundem la câteva dintre întrebările pe care le-ați putea avea dacă vi s-a oferit șederea voluntară într-o unitate de carantină din afara locuinței, deoarece sunteți infectat cu noul coronavirus.

Puteți afla mai multe despre carantina în afara locuinței, ce trebuie să faceți în timpul șederii etc.

10.09.2020



# Informații importante despre noul coronavirus/COVID-19

**COVID-19 este numele bolii cauzate de noul coronavirus.**

## Infectare



Pentru a preveni răspândirea infecției, este important să știm cum se transmite noul coronavirus.

**Transmiterea prin contact:** Transmiterea prin atingerea suprafețelor sau obiectelor care au fost utilizate de o persoană infectată și apoi atingerea nasului, ochilor sau gurii. Riscul de transmitere prin contact poate fi redus prin practicarea unei bune igiene a mâinilor și prin curățarea temeinică.

**Transmiterea picăturilor:** Transmiterea de la persoană la persoană prin picături mici expulzate din căile respiratorii (tractul respirator) atunci când o persoană infectată tușește, strănută etc. Picăturile cad pe sol pe o rază de unu - doi metri, astfel încât riscul de transmitere a picăturilor este redus prin distanțare socială.

## Simptome



Simptomele tipice ale COVID-19:

Tuse uscată	Durere în gât
Temperatură ridicată	Durere de cap
Dificultăți de respirație	Dureri musculare

## Cum se previne răspândirea infecției



Cele mai importante lucruri de făcut în ordinea priorității:

1. Izolarea persoanelor care prezintă simptome și urmărirea contactelor apropiate
2. Bunele practici de igienă cu accent pe regulile de aplicat în momentul strănutului (igiena respiratorie), igiena mâinilor și punctele de contact
3. Distanțare socială axată pe distanță, frecvență, durată și bariere

Dacă nu puteți respecta una dintre recomandări, asigurați-vă că le respectați pe celelalte.

## 1. Despre carantina voluntară

### Ce este carantina voluntară în afara locuinței?

Cel mai important mod de prevenire a răspândirii infecției în societate este asigurarea autoizolării persoanelor infectate cu noul coronavirus. Înseamnă și să păstrați distanța față de persoanele cu care locuiți.

Cu toate acestea, nu toată lumea are posibilitatea de a păstra o distanță suficientă față de alte persoane din gospodăria proprie, de exemplu, pentru că locuința lor este foarte mică sau dacă împart locuința cu persoane care prezintă un risc crescut de îmbolnăvire gravă de COVID-19. În acest caz, este posibil să vă aflați în grupul țintă pentru care se oferă o ședere voluntară la o unitate de carantină din afara locuinței de către primăria dvs. Primăria este cea care vă trimite la șederea într-o unitate de carantină din afara locuinței.

Șederea într-o unitate de carantină din afara locuinței înseamnă că primăria vă găsește un loc unde să stați dacă testul dvs. este pozitiv pentru noul coronavirus. Aceasta poate fi, de exemplu, într-o casă de vacanță sau la un hotel unde veți avea propria cameră sau propriul apartament. Locul se numește locație de carantinare.

### Ce se așteaptă de la mine în timpul carantinei voluntare?

În timpul șederii, trebuie să aveți grijă de dvs. Sunteți responsabili pentru curățenie, comandarea sau prepararea alimentelor, menținerea contactului cu rudele, contactarea medicului dvs. dacă vă îmbolnăviți etc. Citiți mai multe mai jos.

### Cât mă va costa șederea?

Șederea este gratuită, dar trebuie să plătiți pentru mâncare și pentru alte necesități.

## 2. Pregătiri pentru șederea dvs.

### Ce ar trebui să aduc cu mine pentru ședere?

Ar trebui să vă aduceți obiecte personale, cum ar fi articole de toaletă și orice medicamente, haine, cărți, tabletă, PC, etc. De asemenea, vă puteți aduce alimente, băuturi și gustări de acasă.

### **Cum ajung la locația de carantinare?**

De regulă, dvs. trebuie să vă organizați transportul la unitatea de carantină. Nu trebuie să mergeți cu transportul public sau cu taxiul. Cel mai bine este să mergeți singur cu propria mașină sau să vă ducă un membru din gospodăria dvs. Dacă acest lucru nu este posibil, puteți contacta primăria.

Asigurați-vă că respectați cu strictețe instrucțiunile generale privind prevenirea răspândirii infecției și purtați mască facială pe durata transportului. Puteți citi mai multe despre utilizarea măștilor faciale în [broșura publicată de Autoritatea sanitară daneză](#).

## **3. Ce puteți face în timpul șederii**

### **Ce mi se va oferi în timpul șederii?**

La sosire vi se vor pune la dispoziție prosoape curate și lenjerie de pat, iar pe durata șederii, în funcție de necesități. De asemenea, vor fi disponibile produse pentru igienizarea mâinilor, săpun de mâini, șervețele de unică folosință, saci pentru deșeuri și produse de curățare.

Veți primi Wi-Fi gratuit.

### **Ce trebuie să fac dacă simptomele mele se înrăutățesc în timpul șederii?**

Sunteți responsabil pentru contactarea propriului medic sau a serviciului medical în afara orelor de program/1813 în regiunea capitalei dacă simptomele se înrăutățesc și aveți nevoie de asistență medicală. În caz de îmbolnăvire acută care vă pune viața în pericol, apălați 112.

### **Cum pot obține mâncare în timpul șederii?**

Unitatea de carantinare oferă trei mese pe zi la prețul de 150 DKK/zi. Conveniți cu unitatea de carantinare cum și când veți plăti pentru acestea. De asemenea, puteți comanda mâncare sau vă puteți găti propria mâncare în cazul în care apartamentul/casa dvs. are bucătărie. Personalul vă poate ajuta, prin programare, cu livrarea cumpărăturilor comandate de dvs., de exemplu, pe internet.

### **Cine asigură curățenia și spălarea rufelor pe durata șederii mele?**

Trebuie să faceți curățenie în cameră/locul de cazare/apartament o dată pe zi. Personalul va curăța zonele comune și vă poate ajuta la colectarea deșeurilor și vă poate oferi produse de curățare. Serviciile de spălătorie vor fi disponibile contra cost și prin programare la personalul din unitatea de carantinare. Rețineți că hainele vor fi spălate la 60 de grade. Trebuie să vă sortați și să puneți rufele într-un sac închis și să le lăsați în fața ușii de la intrare pentru personal, cu programare prealabilă.

### **Pot socializa cu alte persoane în timpul șederii mele?**

Nu aveți voie să socializați cu persoane care nu sunt infectate cu noul coronavirus. Prin urmare, nu puteți primi vizitatori. Totuși, puteți socializa cu alte persoane aflate în autoizolare, deoarece, la fel ca dvs., și ele sunt infectate. Urmați întotdeauna instrucțiunile personalului din unitatea de carantinare.

### **Pot ieși?**

Nu părăsiți unitatea de carantinare în timpul șederii. Rămâneți în camera/locul de cazare/apartamentul dvs. și în orice zone comune desemnate de personal și care sunt utilizate în comun cu alte persoane infectate cu noul coronavirus. De exemplu, puteți să stați pe balcon sau pe terasă, dar nu stați în locuri în care riscați să infectați alte persoane.

### **Cât timp trebuie să stau în carantină?**

Șederea dvs. se încheie atunci când nu mai prezentați simptome timp de 48 de ore. Cu toate acestea, puteți încheia carantina dacă singurul simptom rămas este pierderea simțului gustului și mirosului.

Dacă ați fost testat pozitiv, dar nu aveți simptome, puteți încheia carantina la 7 zile după efectuarea testului.

Nu uitați să informați personalul și primăria că mergeți acasă.

## **4. Informații suplimentare**

Dacă aveți întrebări suplimentare despre carantinarea în afara locuinței, puteți contacta Coronaopspring (Corona Tracking) la numărul **32 32 05 11**.

Dacă aveți alte întrebări, puteți apela linia telefonică a guvernului danez la numărul de telefon **70 20 02 33**.

De asemenea, citiți broșura noastră *Ce trebuie să faceți dacă testul dvs. este pozitiv pentru noul coronavirus*

Puteți citi mai multe despre noul coronavirus și COVID-19 la adresa [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona).

# Instrucțiuni generale pe durata carantinei



## Igienă

Spălați-vă bine pe mâini cu apă și săpun sau folosiți dezinfectant pentru mâini. Igiena mâinilor este deosebit de importantă după vizitele la toaletă, înainte de a găti, și după suflarea nasului. Tușiți sau strănutați într-un șervețel de unică folosință sau pe mâneacă. Aruncați imediat șervețelele de unică folosință folosite într-o pungă de gunoi și închideți-o bine. Când predați personalului hainele murdare pentru spălare, puneți-le într-un sac închis în fața ușii.



## Curățenie

Curățați-vă camera/locul de cazare zilnic pe durata șederii. Folosiți agenți de curățare obișnuiți. Folosiți doar propria toaletă și baie și curățați-le zilnic.



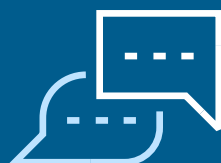
## Nu părăsiți unitatea de carantinare în timpul întregii șederi.

Alimentele și orice alte achiziții vă vor fi livrate după programarea cu personalul. Nu invitați vizitatori, dar nu ezitați să păstrați contactul telefonic etc. Utilizați numai zonele comune desemnate de personal pentru utilizarea de către persoanele aflate în carantină.



## Limitați contactul cu personalul și cu alte persoane neinfectate

Evitați contactul fizic, cum ar fi strângerile de mână și îmbrățișările, și păstrați o distanță de cel puțin 2 metri față de personal și de orice alte persoane care nu sunt infectate.



## Urmați instrucțiunile personalului

Urmați instrucțiunile date de personal cu privire la ceea ce trebuie să faceți în timpul șederii.