

# Când sunteți infectat cu coronavirus, trebuie:

- Să vă izolați acasă timp de 48 de ore după ce simptomele dispar
- Să acordați atenție deosebită igienei și curățeniei
- Să anunțați persoanele pe care e posibil să le fi infectat pentru a putea fi testate



Nu vă învinuiți sau nu dați vina pe alții dacă vă infectați cu noul coronavirus. Țineți minte că boala este cauzată de un virus, nu de alte persoane, și că noul coronavirus este extrem de contagios.

## Izolarea la domiciliu înseamnă:



Stați acasă pentru a evita contactul strâns cu alte persoane. Nu vă duceți la muncă și nu ieșiți afară. Cereți ajutor altor persoane cu cumpărăturile și alte lucruri asemănătoare. Nu permiteți vizitatorilor să intre în casa dumneavoastră. Folosiți în schimb apelurile telefonice sau video.



Evitați contactul strâns cu oamenii cu care locuiți. Păstrați o distanță de 2 metri față de ceilalți, și evitați, de exemplu, săruturile și îmbrățișările. Evitați să dormiți împreună și evitați să petreceți prea mult timp în aceeași cameră. Trebuie să curățați personal suprafețele din baie după folosire, de exemplu closetul, chiuveta și robinetul, înainte de a fi folosite de alții. Acest lucru este deosebit de important în cazul în care locuiți cu cineva care riscă să dezvolte o boală severă cauzată de COVID-19.



Trebuie să purtați o mască facială de unică folosință marcată CE dacă aveți un motiv întemeiat pentru a părăsi casa, de exemplu, dacă mergeți la spital.

Dacă sunteți infectat cu coronavirus și sunteți îngrijorat că nu vă puteți izola în interiorul casei dumneavoastră, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră care vă poate sfătui. Municipalitya dumneavoastră vă poate ajuta să vă izolați în afara casei.

# Când sunteți infectat cu coronavirus, trebuie:

- Să vă izolați acasă timp de 48 de ore după ce simptomele dispar
- Să acordați atenție deosebită igienei și curățeniei
- Să anunțați persoanele pe care e posibil să le fi infectat pentru a putea fi testate



Nu vă învinuiți sau nu dați vina pe alții dacă vă infectați cu noul coronavirus. Țineți minte că boala este cauzată de un virus, nu de alte persoane, și că noul coronavirus este extrem de contagios.

## O bună igienă și curățenie înseamnă:



Spălați-vă pe mâini frecvent și bine cu apă și săpun, sau folosiți dezinfectant de mâini, dacă nu aveți acces la apă și săpun. Folosirea dezinfectantului de mâini este la fel de eficientă ca spălatul pe mâini, dar vă recomandăm să vă spălați pe mâini dacă acestea sunt vizibil murdare sau umede, după ce mergeți la toaletă, după schimbarea unui scutec și înainte de a atinge alimentele.



Evitați să vă atingeți fața. Tușiți sau strănutați într-un șervețel de unică folosință sau în cot. Puneți șervețelele de unică folosință folosite într-o pungă de gunoi și închideți bine.



Nu folosiți prosoape împreună cu alte persoane. Folosiți-l doar pe al dumneavoastră.



Camera (camerele) în care petreceți timp când sunteți bolnav ar trebui curățate în fiecare zi. Folosiți agenți de curățare obișnuiți. Este deosebit de important să curățați obiecte și suprafețe atinse de mai multe persoane.

24.08.2020



# Când sunteți infectat cu coronavirus, trebuie:

- Să vă izolați acasă timp de 48 de ore după ce simptomele dispar
- Să acordați atenție deosebită igienei și curățeniei
- Să anunțați persoanele pe care e posibil să le fi infectat pentru a putea fi testate



Nu vă învinuiți sau nu dați vina pe alții dacă vă infectați cu noul coronavirus. Țineți minte că boala este cauzată de un virus, nu de alte persoane, și că noul coronavirus este extrem de contagios.

## Anunțarea celor pe care este posibil să-i fi infectat înseamnă:

Trebuie să informați persoanele cu care ați avut contact strâns\* cu 48 de ore înainte de apariția simptomelor și la 48 de ore după ce simptomele dumneavoastră au dispărut. Acestea pot fi apoi testate. Puteți cere ajutor de la medicul dumneavoastră sau personalul de la Coronaopsporing (Corona Tracking). Aceștia vă vor suna dacă testul dumneavoastră arată că sunteți infectat. Îi puteți suna chiar dumneavoastră la numărul de telefon **32 32 05 11**.

### \*Persoanele cu care ați avut contact strâns sunt:

- Persoanele cu care locuiți
- Persoanele cu care ați fost în contact fizic direct (de exemplu, prin săruturi și îmbrățișări)
- Persoanele pe care ați tușit/strănutat din greșeală sau persoanele care au atins șervețelele dumneavoastră folosite.
- Persoanele cu care ați intrat în contact strâns față în față la o distanță mai mică de un metru timp de mai mult de 15 minute (de exemplu, în timp ce vorbeți). Un metru reprezintă aproximativ aceeași distanță ca lățimea unei uși exterioare.
- Personalul medical care a contribuit la îngrijirea/tratarea dumneavoastră și care nu a folosit o mască sau un scut facial.