

Linii directe ale Autorității Sanitare Daneze

Ce trebuie să faceți dacă sunteți contact apropiat al unei persoane care a fost testată pozitiv pentru noul coronavirus

În această broșură vă răspundem la câteva dintre întrebările pe care le puteți avea dacă sunteți contact apropiat al unei persoane care a fost infectată cu noul coronavirus. Puteți citi ce înțelegem prin contacte apropiate, ce trebuie să faceți dacă sunteți un contact apropiat 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 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 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. De ce este importantă urmărirea contactelor?

Persoanele care prezintă simptome sunt, probabil, mai infecțioase decât persoanele fără simptome, dar persoanele fără simptome îi pot infecta în continuare pe alții. Acest lucru se aplică atât înainte de apariția simptomelor, cât și dacă simptomele nu se manifestă deloc.

Majoritatea persoanelor infectate cu noul coronavirus prezintă simptome într-un interval de 1-14 zile de la expunerea la virus. Există un risc crescut de infectare a altor persoane în zilele imediat anterioare apariției simptomelor și înainte de a vă da seama că sunteți infectați.

Scopul urmăririi contactelor este de a preveni transmiterea virusului la alte persoane dacă ați fost infectat, dar nu aveți simptome. Acesta este cel mai eficient mod de a opri posibilele lanțuri de infectare.

2. Când sunteți considerat contact apropiat?

Următoarele persoane sunt considerate contacte apropiate:

- Persoanele care locuiesc în aceeași casă cu o persoană infectată
- Persoanele care au avut contact fizic direct cu o persoană infectată (de exemplu, prin îmbrățișare)
- Persoanele care au avut contact neprotejat și direct cu secrețiile unei persoane infectate (de exemplu, prin tuse sau prin atingerea unei batiste folosite, a unui șervețel etc.)
- Persoanele care au avut contact față în față (la o distanță mai mică de un metru timp de mai mult de 15 minute) cu o persoană infectată (de exemplu, prin conversația cu persoana infectată)
- Personalul medical care a participat la îngrijirea unui pacient cu COVID-19 și care nu a folosit echipamentul de protecție personală în modul recomandat.

Persoanele care au urmat instrucțiunile Autorității sanitare daneze privind distanțarea socială, igiena respiratorie și igiena, în general, nu sunt foarte susceptibile de a fi clasificate ca persoane de contact apropiate.

Contactele apropiate tipice sunt alți membri din gospodăria dvs., persoanele cu care împărțiți un dormitor sau o canapea sau pe care le îmbrățișați etc. zilnic. Printre alte contacte apropiate se pot număra câțiva colegi sau prieteni dacă nu ați reușit să păstrați distanța, de exemplu, dacă a trebuit să petreceți mult timp în imediata apropiere a unui coleg sau dacă ați ajuns să stați prea aproape de prieteni în jurul unei mese. Contactele apropiate ale copiilor sunt alți copii sau adulți din instituțiile de îngrijire a copiilor, școli și cluburi de agrement care au avut contact apropiat cu un copil, de exemplu, contact fizic direct, sau copiii care s-au jucat împreună la o distanță mai mică de un metru timp de mai mult de 15 minute.

În majoritatea situațiilor de lucru, contactul apropiat cu colegii dvs. va fi limitat și, prin urmare, colegii nu sunt considerați contacte apropiate. Colegii cu care lucrați, de exemplu, într-o secție de spital, într-un azil sau într-un birou, cu care nu ați avut contact apropiat (definit ca petrecând cu ei mai mult de 15 minute la o distanță mai mică de un metru) nu sunt considerați contacte apropiate.

În ce perioadă trebuie să fi avut loc contactul apropiat?

Sunteți considerat contact apropiat dacă ați avut contact apropiat cu o persoană infectată cu 48 de ore înainte ca persoana să înceapă să prezinte simptome până la 48 de ore după ce simptomele au încetat.

Dacă persoana care a fost testată pozitiv nu prezintă simptome, sunteți considerat contact apropiat dacă ați avut contact apropiat cu persoana infectată cu 48 de ore înainte de a fi testată pozitiv până la șapte zile după test.

Dacă au trecut mai mult de 14 zile de la contactul apropiat cu o persoană infectată și dacă nu prezentați simptome, sunteți considerat neinfestat și, prin urmare, nu trebuie să luați măsuri speciale de precauție.

3. Ce trebuie să faceți dacă sunteți un contact apropiat?

Dacă sunteți informat că sunteți contact apropiat al unei persoane care a fost testată pozitiv pentru noul coronavirus, trebuie să vi se efectueze un test cât mai curând posibil, chiar dacă nu aveți simptome. În calitate de contact apropiat, nu există nici o modalitate de a ști dacă sunteți infectat până când nu ați fost testat. Prin urmare, trebuie să vă comportați ca și cum ați fi infectați până când primiți rezultatul testului.

Până când primiți rezultatul testului, trebuie:

1. Să vă autoizolați
2. Să aplicați bunele practici de igienă
3. Să curățați temeinic
4. Să fiți atent la posibilele simptome de COVID-19

Cum mă autoizolez?

Cel mai important mod de prevenire a răspândirii infecției este asigurarea autoizolării persoanelor infectate cu noul coronavirus.

Ghid de autoizolare:

- Rămâneți acasă, adică în propria casă sau în propria grădină, pentru a nu risca să intrați în contact apropiat cu alte persoane. Nu mergeți la locul de muncă sau în zone publice, nici măcar la cumpărături etc. Cereți altor persoane să vă facă cumpărăturile, să vă plimbe câinele etc. În cazul în care comandați alimente și alte elemente esențiale, cu livrare la domiciliu, asigurați-vă că livrările sunt lăsate în fața ușii de la intrare. Nu permiteți vizitatorilor să intre în casa dumneavoastră. Utilizați apelurile telefonice sau video pentru a vorbi cu alte persoane. Este deosebit de important să evitați orice contact cu persoane care sunt expuse riscului de îmbolnăvire gravă cauzată de COVID-19 (a se vedea sst.dk/corona).

În multe comunități, au fost lansate inițiative locale de sprijinire a persoanelor în dificultate. Verificați dacă un astfel de sprijin este disponibil în zona dvs. De asemenea, puteți contacta 'Røde Kors Corona Hjælpenetværk' la numărul de telefon 35 29 96 60 sau vizitați rodekors.dk/corona/hjaelp.

- Evitați contactul apropiat cu persoanele cu care locuiți. Acest lucru este deosebit de important în cazul în care locuiți cu cineva expus riscului de îmbolnăvire gravă cauzată de COVID-19.

Evitați contactul fizic apropiat, precum sărutările și îmbrățișările și păstrați o distanță de cel puțin doi metri față de alte persoane. Evitați să dormiți împreună și evitați să petreceți prea mult timp în aceeași cameră. În mod ideal, utilizați o toaletă/baie separată. Dacă aveți doar o toaletă/baie, curățați toate suprafețele după utilizare, de exemplu, dezinfecțați capacele de toaletă, chiuvetele și robinetele înainte de a fi utilizate de alți membri ai gospodăriei.

Ce presupun bunele practici de igienă?

Bunele practici de igienă 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 scutecelor și înainte de a atinge alimentele.
- Igiena bună a mâinilor este foarte importantă după vizitele la toaletă, după suflarea nasului și înainte de a începe să gătiți. Este important să folosiți un hidratant puternic pentru a preveni uscarea mâinilor și pentru a reduce riscul de a dezvolta eczeme.
- Evitați să vă atingeți fața. Tușiți sau strănutați într-un șervețel de unică folosință sau în îndoitura cotului. Puneți șervețelele de unică folosință folosite într-o pungă de gunoi și închideți-o bine.
- Nu folosiți prosoape împreună cu alte persoane.

Ce presupune curățarea temeinică?

Curățarea frecventă și temeinică înseamnă:

- Camera (camerele) în care petreceți timp când sunteți bolnav ar trebui curățate în fiecare zi. Folosiți agenți de curățare obișnuiți. Este foarte important să curățați punctele de contact, precum și obiectele și suprafețele care sunt atinse de mulți membri ai gospodăriei, cum ar fi mânerele, balustradele, comutatoarele, tastaturile, mouse-ul computerului, cotierele, marginile meselor, jucăriile, robinetele, toaletele etc.

Ce ar trebui să facă persoanele cu care locuiți dacă sunteți un contact apropiat?

Familia dvs. și alți membri din gospodăria dvs. nu trebuie să stea acasă. Pot merge la locul de muncă, la școală și la cumpărături etc. Cu toate acestea, trebuie să evitați cât mai mult posibil orice contact cu alți membri ai gospodăriei dvs. în timp ce așteptați rezultatul primului test, după cum este descris mai sus.

4. Cum mă testez?

Când vi se spune că sunteți contact apropiat al unei persoane care este infectată cu noul coronavirus, trebuie să contactați *Coronaopsporing* (Corona Tracking), o divizie a Autorității daneze pentru siguranța pacienților, care vă poate recomanda testarea. După ce vi s-a recomandat testarea, accesați coronaprover.dk și rezervați ora pentru două teste:

Primul test: Rezervați o oră pentru primul test cât mai curând posibil după recomandare, dar vă rugăm să rețineți că primul test trebuie efectuat la cel puțin patru zile după contactul inițial apropiat cu persoana infectată. Dacă ați avut contact apropiat cu o persoană infectată de ceva timp, de exemplu, pentru că locuiți împreună, trebuie să vă programați pentru primul test cât mai curând posibil.

Al doilea test: Al doilea test trebuie efectuat la două zile după primul test. Dacă au trecut mai mult de șase zile de la ultimul contact apropiat cu persoana infectată, nu aveți nevoie de două teste. În acest caz, trebuie să vă programați doar pentru un singur test.

Dacă nu sunteți sigur cum și când să vă programați pentru testare, vă rugăm să contactați Coronaopsporing (Corona Tracking) la numărul de telefon 32 32 05 11 pentru instrucțiuni.

Asigurați-vă că purtați mască facială în timp ce călătoriți de acasă la locația de testare. Puteți citi mai multe despre modul de utilizare a măștilor faciale în broșura publicată de [Autoritatea sanitară daneză](#).

Îndrumări speciale privind copiii

Majoritatea copiilor dezvoltă doar simptome ușoare de COVID-19, dar, în general, copiii trebuie să urmeze aceleași practici ca adulții. Prin urmare, copiii care sunt contacte apropiate trebuie să se izoleze acasă și să fie testați la fel ca adulții.

Copiii au nevoie de iubire și contact fizic, precum îmbrățișări și alinare, iar acestea sunt mai importante decât distanțarea socială. Așadar, dacă nimeni altcineva nu poate avea grijă de copil, faceți acest lucru în modul obișnuit, menținând în același timp standarde ridicate de igienă și curățenie. Acest lucru se aplică indiferent dacă dvs. sau copilul ați fost testați pozitiv.

Copiii pot fi duși la grădiniță/școală dacă primul lor test este negativ și încă nu au simptome. Copiii care au fost testați pozitiv nu trebuie să meargă la școală/grădiniță. Vă rugăm să citiți materialul informativ *Ce trebuie să faceți dacă testul dvs. este pozitiv pentru noul coronavirus*.

Puteți alege să nu testați copiii sub 12 ani care sunt persoane de contact apropiate și care nu au simptome, deoarece testul poate fi o experiență neplăcută pentru ei. În schimb, puteți alege să țineți acești copii mici acasă timp de șapte zile după ce au fost în contact apropiat cu o persoană infectată. Copiii care nu dezvoltă simptome în aceste șapte zile se pot întoarce la unitatea de îngrijire/școala de apartenență.

5. După ce primiți rezultatul testului

Ce trebuie să faceți dacă testul este pozitiv?

Dacă unul dintre testele dvs. este pozitiv pentru noul coronavirus, trebuie să continuați să vă autoizolați și să citiți cu atenție materialul informativ al Autorității sanitare daneze *Ce trebuie să faceți dacă testul dvs. este pozitiv pentru noul coronavirus*.

Ce trebuie să faceți dacă testul este negativ?

Dacă primul dvs. test este negativ și nu aveți niciun simptom de COVID-19, nu mai este necesar să vă autoizolați. Cu toate acestea, este important să urmați instrucțiunile generale privind prevenirea răspândirii infecției, deoarece rezultatul testului oferă doar o imagine a situației la momentul testării.

Dacă urmează să vi se efectueze două teste, este important să vi se efectueze al doilea test, chiar dacă primul test a fost negativ, pentru a vă asigura că nu sunteți infectați.

Trebuie să fiți foarte atent la posibilele simptome de COVID-19 pe o perioadă de 14 zile după ce ați avut contact apropiat cu persoana infectată – chiar dacă testul a fost negativ.

Dacă prezentați simptome de COVID-19, este important să rămâneți acasă până când vă reveniți complet – adică timp de cel puțin 48 de ore după dispariția simptomelor.

6. Informații suplimentare

Dacă aveți întrebări despre boala dvs., adresați-vă medicului dvs.

Dacă aveți întrebări despre urmărirea contactelor sau testare, vă rugăm să contactați Coronaopsporing (Corona Tracking) la numărul de telefon **32 32 05 11**.

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

Dacă prezentați simptome de COVID-19 și trebuie să fiți testat, puteți găsi informații suplimentare în materialul informativ *Ce trebuie să faceți dacă prezentați simptome de COVID-19*

Dacă ați fost testat pozitiv pentru noul coronavirus, puteți găsi informații suplimentare în materialul informativ *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.