

Sfaturi de sănătate publică

1. Spălați-vă mâinile de mai multe ori

Spălarea și dezinfectarea mâinilor sunt acțiuni decisive pentru a preveni infecția. Mâinile se spală cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde. Dacă nu există apă și săpun, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%. Spălarea mâinilor elimină virusul.

2. Evitați contactul cu persoane care sunt suspecte de infecții respiratorii acute;

Mențineți distanța de cel puțin 1 metru între dumneavoastră și alte persoane, în special când acestea tușesc, strănută sau au febră, deoarece picăturile de salivă pot transmite virusul de la o distanță apropiată.

3. Nu vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile

Virusul se transmite mai ales pe cale respiratorie, dar poate intra în corp prin ochi, nas și gură, astfel evitați atingerea dacă nu v-ați spălat bine mâinile. Mâinile intră în contact cu suprafețele contaminate de virus răspândindu-se în tot corpul.

4. Acoperiți-vă gura și nasul dacă strănutați sau tușiți;

Dacă aveți infecție respiratorie acută, evitați apropierea de alte persoane, tușiți cu gura acoperită sau într-un șervețel, de preferat de unică folosință, purtați mască de protecție și spălați-vă mâinile. Dacă în momentul în care tușiți vă acoperiți gura cu mâinile, puteți contamina obiecte sau persoane cu care veniți în contact.

5. Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care vă sunt prescrise de medic;

Momentan, nu există cercetări științifice care evidențiază că folosirea medicamentelor antivirale, pot preveni infectarea cu noul coronavirus (Covid-19). Antibioticele funcționează doar împotriva bacteriilor nu împotriva virusului. Noul coronavirus (Covid-19) este un virus, deci nu se utilizează antibiotic ca metodă de prevenire sau tratament, decât în cazul în care se constată și o infecție bacteriană.

6. Curățați toate suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool;

Dezinfectanții chimici ce pot ucide noul coronavirus (Covid-19), sunt dezinfectanți ce conțin, clor, înălbitori, solvent, etanol de 75%, acid paracetic și cloroform.

7. Utilizați masca de protecție doar în cazul în care suspectați că sunteți bolnav sau în cazul în care acordați asistență persoanelor bolnave;

Organizația Mondială a Sănătății, recomandă folosirea măștii de protecție doar în cazul în care suspectați că ați fost contaminat cu noul coronavirus (Covid - 19) și prezentați simptome de tuse, strănut sau în cazul în care acordați asistență unei persoane care este suspectă de a fi infectată cu noul coronavirus (Covid - 19).

8. Sunați la 112 dacă aveți febră, tușiți sau v-ați întors din China sau zonele în carantină din Europa de cel puțin 14 zile;

Perioada de incubație a noului coronavirus (Covid - 19), este cuprins între 1 și 14 zile. Dacă v-ați întors dintr-o călătorie din China sau zonele în carantină din Europa de mai puțin de 14 zile sau ați intrat în contact cu persoane care s-au întors din China sau zonele în carantină din Europa de mai puțin de 14 zile și aveți febră, tușiți, prezentați dificultate respiratorie, dureri musculare și stări de oboseală, sunați la 112 pentru a primi informațiile necesare. Purtați mască de protecție dacă intrați în contact cu alte persoane, folosiți servetele de unică folosință și spalați-vă bine mâinile.

9. Animalele de companie nu transmit coronavirus (Covid – 19).

În acest moment nu există dovezi că animalele de companie, câini și pisici pot fi infectate de virus. În orice caz, trebuie să ne spălăm tot timpul mâinile cu apă și săpun după ce intrăm în contact cu animalele de companie.

Sfaturi pentru persoanele care călătoresc

Înainte să călătoriți: în cazul în care aveți febră, tușiți și aveți dificultăți la respirație, este de evitat acest lucru și este recomandat să consultați un medic și să îl informați despre istoricul călătoriilor.

În timpul călătoriei cu avionul/trenul: în cazul în care vă îmbolnăviți în timpul călătoriei, trebuie să informați echipajul mijlocului de transport și să cereți ajutor medical cât mai repede. Dacă prezentați simptomele specifice, este necesar să informați personalul medical cu privire la istoricul călătoriilor și de asemenea trebuie să aveți grijă să nu expectorați. Este indicat să consumați doar alimente preparate termic, iar dacă călătoriți cu trenul este recomandat să evitați contactul cu animale.

Măsuri pentru persoanele ce primesc colete din China sau zonele aflate în carantină din Europa

În prezent, există informații limitate privind modalitatea de transmitere și rezistența în mediu a acestui virus. Se presupune că virusul se transmite predominant prin picături de secreții respiratorii (în cursul strănutului, tusei).

S-a observat faptul că acest virus necesită un contact strâns pentru transmiterea interumană, dar nu este exclusă posibilitatea transmiterii și prin contact cu suprafețe/obiecte care au fost contaminate cu secreții respiratorii provenite de la o persoană infectată.

Totuși, având în vedere rezistența redusă a coronavirusurilor în mediu, ele fiind virusuri fragile, se presupune că și în cazul noului coronavirus (Covid-19), este foarte puțin probabilă transmiterea prin intermediul coletelor internaționale (via avion sau pe cale navală), tinând cont de timpul lung de procesare și transport.

Atât Organizația Mondială a Sănătății cât și Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor Atlanta nu recomandă impunerea de măsuri suplimentare în cazul primirii coletelor din China, din țările asiatice sau din țările europene aflate în carantină.

Sfaturi privind utilizarea măștilor în comunitate și în timpul îngrijirii la domiciliu

Purtarea măștii este una dintre măsurile de prevenire și limitare pentru răspândirea anumitor boli respiratorii, inclusiv cea determinată de noul coronavirus (Covid-19). Cu toate acestea, doar utilizarea unei măști nu este suficientă pentru a asigura un nivel adecvat de protecție și trebuie adoptate și celelalte măsuri relevante.

Folosirea măștii trebuie combinată cu igiena adecvată a mâinilor și cu alte măsuri de prevenire și control a transmiterii noul coronavirus (Covid-19) de la om la om.

Mai mult decât atât, utilizarea incorectă a unei măști poate afecta eficacitatea acesteia în reducerea riscului de transmitere.

În comunitate

Persoanele fără simptome respiratorii ar trebui:

- să evite aglomerațiile și să evite frecventarea spațiilor închise aglomerate (de ex. supermarketuri, mall-uri);
- să mențină o distanță de cel puțin 1 metru față de orice persoană cu simptome respiratorii (de ex. tuse, strănut);
- să-și spele frecvent mâinile, folosind apă și săpun atunci când mâinile sunt vizibil murdare sau antiseptic pe bază de alcool dacă mâinile nu sunt vizibil murdare;
- să utilizeze tehnica de a tuși sau a strănuta în interiorul cotului sau să-și acopere nasul și gura în timpul tusei și strănutului cu un șervețel de unică folosință, urmată de aruncarea acestuia după utilizare și spălarea imediată a mâinilor cu apă și săpun;
- să se abțină de la atingerea gurii, nasului și ochilor;
- să respecte regulile privind modul de purtare, îndepărtare și eliminare a măștilor asociate cu o igienă corectă a mâinilor după îndepărtare.

Persoanele cu simptome respiratorii trebuie să respecte indicațiile de mai sus și următoarele:

- să poarte o mască dacă prezintă febră, tuse și respirație dificilă și să solicite consult medical la medicul de familie, cât mai curând posibil;
- să urmeze sfaturile de mai jos cu privire la gestionarea adecvată a măștilor.

Reguli de utilizare a măștilor

Utilizarea și eliminarea corespunzătoare a măștii reprezintă una din măsurile eficiente pentru a limita transmiterea noului coronavirus (Covid - 19).

În acest sens trebuie respectați următorii pași:

- să aplicați corect masca respectând instrucțiunile;

Pași în aplicarea corectă a măștii



1
Legați snurul de sus în partea superioară a capului



2
Legați snurul de jos la baza gâtului



3
Fixați partea metalică a măștii cât mai bine pe nas



4
Asigurați-va ca masca vă acoperă nasul, gura și bărbia, și că este fixa pe față



5
Schimbați masca la fiecare 4 ore sau dacă devine umedă sau defectă

- în timpul utilizării, trebuie să evitați atingerea măștii;
- să îndepărtați masca folosind tehnica adecvată (nu atingeți partea din față, ci îndepărtați șnururile din spate), acțiune urmată de spălarea imediată a mâinilor cu apă și săpun;