

**PLAN DE MĂSURI
DE PROTECȚIE, OBLIGAȚII ȘI RESTRICȚII
CE TREBUIE RESPECTATE DE CĂTRE POPULAȚIE**

- 1) limitarea, pe cât posibil, a oricărui contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișărilor, sărutul obrazilor sau al mâinilor, atingerea fețelor cu mâinile;
- 2) evitarea zonelor aglomerate unde sunt expuse la contact direct și/sau interacțiuni cu un număr mare de persoane de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere;
- 3) se recomandă, inclusiv în privința persoanelor împreună cu care se locuiește, să **NU** intre în contact direct decât după igienizarea mâinilor, atunci când se revine la domiciliu;
- 4) evitarea atingerii suprafețelor care sunt utilizate în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de acces. În cazul atingerii acestor suprafețe, vor fi utilizate șervețele de unică folosință.
- 5) păstrarea unei distanțe semnificative, de 1,5 – 2 metri, față de celelalte persoane cu care se interacționează. În mijloacele de transport în comun se va evita să se stea față în față cu alte persoane. După folosirea transportului în comun, se vor igieniza mâinile înainte de a se atinge fața, nasul sau gura.
- 6) se vor utiliza, pe cât posibil, rute sau modalități alternative de transport pentru a se evita zonele aglomerate de trafic de persoane. În zonele urbane, pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare (bicicleta, mersul pe jos).
- 7) se vor evita deplasările în țările care se confruntă cu număr mare de cazuri de infectări cu noul coronavirus (COVID-19) și se vor lua măsuri de descurajare a întoarcerii în țară a persoanelor din zonele de risc, respectiv din țările cu număr mare de cazuri cu noul coronavirus. *Date despre țările vizate pot fi obținute accesând link-ul (<http://www.cnscbt.ro/>), respectiv „Lista regiunilor și localităților din zona roșie și zona galbenă cu transmite a COVID-19”.* În mod obligatoriu, românii care se întorc în țară din zone de risc vor trebui să intre în autoizolare la domiciliu, ceea ce presupune ca întreaga familie să facă același lucru.
- 8) se va limita folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line. Transmiterea virușilor se realizează într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.
- 9) se va opta pentru munca de acasă, în măsura în care există această posibilitate oferită de angajator;

- 10) nu în toate cazurile infectarea cu noul coronavirus este vizibilă prin simptome specifice (tuse, febră, dificultăți în respirație). Virusul poate fi răspândit inclusiv de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai noului coronavirus. Informați-vă despre noul coronavirus numai din surse oficiale! Puteti obține detalii dacă **sunati la 0800.800.358**, care este un număr de informare, nu este un număr de urgență. **Doar în cazul urgențelor sunati la 112!**
- 11) se va evita, cu prioritate, expunerea persoanelor în vârstă (peste 65 de ani) și a celor cu imunitate scăzută/boli asociate către alte persoane cu simptome de gripă sau răceală, în zone aglomerate sau zone cu trafic intens de persoane. Persoanele cele mai vulnerabile în cazul infectării cu noul coronavirus sunt vârstnicii cu multiple afecțiuni asociate (ex: diabet zaharat, boli pulmonare cronice, boli cardiovasculare, cancer).
- 12) va fi semnalat autorităților orice caz despre care se va afla că ar fi putut intra în contact cu o persoană confirmată cu noul coronavirus sau ar fi venit dintr-o țară afectată (zona roșie sau zona galbenă) și care nu se află în izolare;
- 13) medicul de familie va fi de îndată informat de către persoanele care au călătorit în zonele afectate de coronavirus (COVID-19), chiar dacă la momentul respectiv NU se aflau pe lista zonelor aflate sub alertă. În cazul în care nu poate fi contactat medicul de familie, va fi informată, prin apel telefonic, sau alt mijloc de comunicare, Direcția de Sănătate Publică din județul dumneavoastră și în ultimă instanță la 112;
- 14) se va rămâne acasă dacă persoana are simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respirație) și va fi anunțat medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU se va merge din primul moment la unitățile de urgență. Există riscul, în cazul unui purtător al virusului, să transmită și altor persoane noul coronavirus. Este de preferat să rămână la domiciliu, iar transferul către spital să se realizeze în mod organizat, respectând toate măsurile de izolare.
- 15) dacă persoanele se află în autoizolare la domiciliu se vor respecta cu strictețe recomandările autorităților, NU vor părăsi sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile, NU vor primi vizitatori și NU intra în contact apropiat cu eventualele persoane care le furnizează alimente sau produse.

Respectarea cu strictețe a regulilor de igienă personală recomandate de autorități, atât a persoanei, cât și a celor apropiați:

- a) folosirea măștii de protecție doar în cazul în care persoana are simptome de gripă sau răceală;

- b) spălarea mâinilor cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată;
- c) folosirea prosoapelor de hârtie, de preferat, pentru ștergerea mâinilor;
- d) evitarea atingerii ochilor, nasului sau gurii cu mâinile neigienizate;
- e) dacă strănutăți sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, pe care îl aruncați imediat la coșul de gunoi;
- f) dezinfectarea frecventă, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu se intră în contact, atât acasă cât și la locul de muncă;
- g) aerisirea, de mai multe ori pe zi, a încăperilor în care se desfășoară activități;
- h) se vor administra medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului;
- i) NU se vor consuma lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu se vor folosi aceleași tacâmuri;
- j) NU se va intra în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus;
- k) masca de protecție/masca chirurgicală îi protejează pe cei din jur, în cazul în care o persoană prezintă simptome de gripă sau răceală, întrucât previne răspândirea virusului pe cale respiratorie. Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.

Se recomandă cetățenilor, pentru protecția lor și a familiilor acestora, să rămână în statele de reședință.