



ACADEMIA ROMÂNĂ
Calea Victoriei 125, sector 1,
CP 010071, Bucuresti-România
CIF: 4192472
Tel: 021.212.86.40

Aprobat,
Președintele Academiei Române,
acad. Ioan-Aurel Pop

BUNE PRACTICI ÎN TIMPUL PANDEMIEI COVID-19

Simptomele diferă de la o persoană la alta și pot varia de la ușoare până la severe. Este recomandat să se anunțe medicul de familie pentru orice simptome ridice o suspiciune și dacă există istoric de călătorie/contact cu o persoană infectată.

Simptomele apar între 2 și 14 zile de la expunere și cele mai frecvente pot include:

- Febră >37,5 grade;
- Tuse;
- Respirație rapidă sau senzație de greutate în respirație;
- Oboseală, slăbiciune a corpului;
- Dureri musculare;
- Dureri de cap;
- Frisoane;
- Tremurat + frisoane;
- Un alt simptom, descoperit la un procent redus din populația testată pozitiv, este anosmia (lipsa simțului mirosului) și/ sau ageusia (lipsa gustului).

80% din populația infectată prezintă forme ușoare/medii iar

15% din populația infectată prezintă forme severe și necesită ventilație mecanică.

Recomandările pot varia în funcție de modificarea reglementărilor naționale.

Ce faci dacă ai fost testat pozitiv/dacă suspectezi că ești infectat cu coronavirus?

Instrucțiuni generale pentru a opri răspândirea infecției:

• Se anunță medicul de familie pentru instrucțiunile necesare în vederea controlului simptomelor. Acesta va monitoriza periodic starea de sănătate, prin telefon sau mijloace electronice. Se evită contactul cu alte persoane și se rămâne în izolare.

• Dacă nu se poate lua legătura cu medicul de familie sau simptomatologia este bruscă și prezintă semne de gravitate (temperatură crescută ce nu răspunde la antitermice obișnuite, rata respiratorie >20/minut, dispnee severă de repaus, dificultăți de respirație, puls>100 și stări de confuzie, saturație oxigen <94% dacă există posibilitatea de automonitorizare, fața și buze cianotice, dureri sau presiune în piept) se anunță 112!

- Spălarea frecventă a mâinilor cu apă și săpun timp de 20 de secunde. Dacă nu este posibilă spălarea cu apă și săpun, se vor folosi geluri dezinfectante pentru mâini pe bază de alcool.

- Se respectă “eticheta pentru strănut și tuse”- când se tușește sau se strănută, se va folosi un șervețel de unică folosință, ce va fi aruncat imediat la coșul de gunoi, iar mâinile vor fi spălate cu apă și săpun. Dacă șervețelul nu este disponibil, se va tuși/ strănuta în pliul cotului.

- Dacă trebuie să părăsiți locuința, folosiți masca de protecție (se vor acoperi nasul, gura și bărbia).

Dezinfecția în casă (în cazurile tratamentelor urmate acasă):

- Se dezinfectează, zilnic, suprafețele utilizate cel mai des: întrerupătoare, clanțe, telefon, telecomanda, laptop, mesele cel mai frecvent atinse, mouse, etc. cu produse pe bază de alcool min 70% sau pe bază de clor.

- Vesela și rufele vor fi spălate cu apă fierbinte.

Prevenirea infectării membrilor de familie:

- Se recomandă izolarea într-o altă locuință față de cea în care se află și membrii de familie. Dacă nu este posibilă izolarea într-o altă locuință, se va dormi separat de restul membrilor familiei.

- Mâinile se spală frecvent cu apă și săpun timp de 20 de secunde și se poartă mască de protecție.

- NU se împart obiecte personale: prosoape, pieptăn/perie de păr, deodorant, cârpe de bucătărie, periuță de dinți.

Ce faci dacă afli că un membru al familiei tale a luat coronavirus?

În cazul în care ESTE un membru din aceeași locuință:

- Dacă este necesară folosirea aceluiași spațiu, se va asigura că ventilația aerului în zona respectivă este bună (se aerisește cât mai frecvent);

- Se evită contactul îndelungat și, dacă este posibil, se folosește o toaletă diferită;

- Se recomandă ca persoana infectată să mănânce în camera în care este izolată;

- Vesela de la persoana purtătoare de SARS-CoV-2 se spală cu apă fierbinte și detergent/ în mașina de spălat. Se folosesc mănuși de protecție;

- NU se împart obiecte personale: prosoape, pieptăn/perie de păr, deodorant, cârpe de bucătărie, periuța de dinți;

- În cazul în care este necesar contactul cu persoana infectată, se utilizează măști de protecție pentru ambii membri, urmată de spălarea mâinilor cu apă și săpun timp de 20 de secunde (spălarea mâinilor se face cât mai des în timpul zilei);

- Se dezinfectează, zilnic, suprafețele utilizate cel mai des: întrerupătoare, clanțe, telefon, telecomanda, laptop, mesele cel mai frecvent atinse, mouse, etc. cu produse pe bază de alcool min 70% sau pe bază de clor.

- Spălarea și uscarea hainelor și lenjeriei persoanelor infectate:

- Hainele și lenjeria pot fi spălate împreună cu cele ale persoanelor sănătoase;

- Se spală conform etichetelor. Dacă este posibil, se folosește setarea cu apa cea mai fierbinte (recomandarea specialiștilor este ca aceasta să aibă minim 60°);
 - Se folosesc mănuși de protecție când se manevrează lenjeria contaminată;
 - NU se scutură hainele sau lenjeria, pentru a evita, pe cât posibil, contaminarea aerului și a persoanei care manevrează hainele sau lenjeria;
 - Măinile se spală cu apă și săpun, timp de 20 de secunde, după fiecare utilizare a lenjeriei infectate;
 - Dacă este posibil, uscarea hainelor și lenjeriei se face la aer cald.
- Se asigură un coș de gunoi în camera persoanei bolnave. Gunoiul se strânge zilnic, folosind mănuși. Imediat după, se vor spăla mâinile cu apă și săpun, timp de 20 de secunde;
 - Se evită atingerea ochilor, nasului, gurii cu mâinile neigienizate;
 - Se monitorizează zilnic simptomele specifice COVID-19 (febră, tuse seacă, respirație îngreunată) la persoanele sănătoase;

Dacă NU ESTE un membru al familiei din aceeași locuință:

- NU se vizitează și se respectă măsurile de izolare;
- Dacă s-a luat contact cu un membru al familiei pozitivată ulterior cu noul coronavirus, persoana în cauză se izolează, anunță medicul de familie, monitorizează simptomele. În caz de agravare a simptomelor se anunță 112.

Ce faci dacă afli că ai un coleg infectat cu coronavirus?

1. Dacă simptomatologia apare ÎNAINTE de prezentarea la locul de muncă:
 - Angajatul NU va merge la locul de muncă;
 - Va anunța angajatorul de apariția simptomatologiei;
 - Se aplică primele instrucțiuni generale pentru a opri răspândirea infecției, respectiv contactarea medicului de familie, izolarea și apel la 112, dacă este necesar;
2. Colegii NU se vor vizita și se vor respecta măsurile de izolare.
3. Dacă a avut loc contact apropiat (timp mai mare de 15 min și la o distanță mai mică de 1,5m), persoana în cauză se izolează, anunță medicul de familie, monitorizare simptome. În caz de agravare a simptomelor se anunță 112.
4. Dacă simptomatologia apare LA locul de muncă:
 - Va anunța imediat șeful imediat ierarhic superior sau medicul din incinta Academiei Române de apariția simptomatologiei;
 - Se poate trimite angajatul acasă dacă simptomatologia este ușoară și există posibilitatea transportului, se anunță medicul de familie, care va oferi instrucțiuni, și va monitoriza cazul;
 - Dacă simptomatologia este bruscă și prezintă semne de gravitate se izolează angajatul și se anunță 112.

5. Dacă colegul cu suspiciune de boală a plecat de la locul de muncă (plecare la domiciliu sau preluare de către 112):

- Dezinfecție riguroasă și ventilare / aerisire a locului de muncă. Dezinfecția va include locul de muncă, suprafețele atinse frecvent de persoana respectivă, inclusiv ușile, clanțele, toaleta utilizată etc.
- Nu există recomandări standardizate de la autoritățile medicale privind izolarea persoanelor care au fost în contact cu un pacient cu suspiciune COVID-19. Ancheta epidemiologică este declanșată de autoritatea de sănătate publică (DSP) locală și numai după confirmarea cazului inițial.
- Totuși, dacă angajatorul consideră că este necesar, se pot identifica contactii direcți și se pot izola la domiciliu cel puțin până la momentul aflării rezultatului testării salariatului suspiciunat pozitiv.

Conform ghidurilor naționale și internaționale, contactul direct se definește ca:

- Persoana care a avut contact față în față cu un caz de COVID-19 la o distanță mai mică de 2m și cu o durată de minim 15 minute;
- Persoana care a avut contact fizic direct cu un caz de COVID-19 (ex. strângere de mână fără igienă ulterioară a mâinilor);
- Persoana care s-a aflat în aceeași încăpere (ex. sală de ședințe, sală de așteptare, birou etc.) cu un caz de COVID-19, timp de minimum 15 minute și la o distanță mai mică de 2 m;
- Persoana care a avut contact direct neprotejat cu secreții infecțioase ale unui caz de COVID-19 (ex. în timpul tusei, atingerea unor batiste cu mâna neprotejată de mănușă);
- Persoana care locuiește în aceeași gospodărie cu un pacient cu COVID-19.

Cum știi că nu mai ești pozitiv și când poți reveni la muncă?

Persoanele cu COVID-19 sau simptome specifice (febră, tuse, respirație îngreunată) sunt internate în spitalele dedicate; acestea SE VOR TESTA pentru a se determina dacă sunt încă contagioase, și pot reveni în colectivitate când primesc avizul medicului specialist.

Cazurile ușoare se pot externa rapid sau chiar îngriji la domiciliu, cu următoarele recomandări:

- minimum 14 zile de izolare cu monitorizarea stării de sănătate (direct sau telefonic) și
- cu precauții luate: cameră individuală, purtarea măștii, mănâncă singur, igiena mâinilor, nu iese din casă, pentru a proteja membrii familiei și comunitatea.

Persoanele care nu au simptome specifice COVID-19, însă au fost TESTATE POZITIV ȘI SUNT SPITALIZATE, pot reveni în colectivitate când au fost externate din spital (conform reglementarilor din România de la data de 24 aprilie 2020) și au primit recomandare de reîntoarcere în comunitate de la medicul infecționist. Recomandările se regăsesc întotdeauna în biletul de externare a pacientului.

Persoanele sănătoase respectă următoarele reguli:

- Pentru orice persoană pentru care este necesar să părăsească locuința, se recomandă păstrarea distanței sociale (min.1,5 m) față de celelalte persoane și purtarea măștii de protecție care să acopere gura și nasul;
- NU se atinge fața (ochii, nasul, gura) cu mâinile neigienizate;
- Se spală frecvent mâinile cu apă și săpun, timp de min. 20 de secunde.

Cum poți beneficia de concediu medical?

Concediul medical se acordă conform următoarelor reguli:

✚ Angajații cărora li se aplica măsura de carantinare instituționalizată primesc un aviz epidemiologic de ieșire din carantină eliberat de DSP și vor primi concediul medical de la medicul de familie, pe baza acestui document.

✚ Persoana izolată la domiciliu care nu a avut simptomatologie pe perioada izolării la domiciliu nu va mai primi aviz epidemiologic sau orice alt document justificativ de la DSP și va primi doar concediu medical de la medicul de familie pe baza unei declarații pe proprie răspundere.

✚ Angajații care au avut boala vor primi recomandări la externare, precum și concediu medical din spital. Se vor respecta aceste recomandări.

Cine riscă să facă complicații ale bolii cu coronavirus?

Persoanele care pot avea risc mai mare de complicații ale infecției cu COVID-19 sunt:

- Adulții cu vârsta peste 65 de ani;
- Adulți cu vârsta sub 65, dar care prezintă comorbidități (boli asociate);
- Persoanele cu imunitatea compromisă;
- Personalul medical care lucrează cu probe pozitive pentru SARS-CoV-2.

Dacă exista persoane cu risc mare de complicații, se vor lua următoarele precauții:

- Se evită contactul strâns cu persoanele bolnave sau care au febră sau tuse. Dacă este posibil, se pastrează o distanță de cel puțin 1,5-2 m.
- Se spală des mâinile, cu apă și săpun, timp de cel puțin 20 de secunde.
- Se evita atingerea feței, gurii, nasului sau ochii cu mâinile neigienizate.
- Se țin provizii la îndemână acasă, cum ar fi alimente, medicamente, consumabile.
- Se evită ieșirile, întâlnirile sociale și călătoriile. Dacă este absolut necesar, se poartă mască de protecție (peste nas, gură și bărbie).

Cum se răspândește infecția cu noul coronavirus?

De la persoană la persoană:

- Dacă cele 2 persoane nu respectă distanța recomandată (mai mult de 1,5 m) ȘI dacă una din ele este infectată;
- Prin picături, dacă persoana infectată strănută sau tușește. Picăturile pot “ateriza” pe nasul sau gura persoanei sănătoase. Persoana sănătoasă inhalează picăturile ce ajung în plămâni și apare infecți;

- Noile cercetări arată că infecția cu COVID-19 poate fi transmisă și de la o persoană care nu prezintă simptome dar care este infectată.
- Prin atingerea suprafețelor contaminate: în general, virusurile nu pot supraviețui timp îndelungat pe suprafețe, acestea au nevoie de celule vii pentru a se putea multiplica. Cercetările sunt încă în curs de desfășurare. Astfel, contaminarea prin atingerea unei persoane infectate poate avea loc dacă:
 - S-a strâns mâna unei persoane infectate, iar apoi a fost dusă la nas, gură, ochi fără igienizarea prealabilă;
 - Dacă s-a îmbrățișat o persoană infectată;
 - Prin picăturile respiratorii din aer, dacă o persoană infectată a tușit sau a strănutat;
 - Prin atingerea unor obiecte provenite de la o persoană cu infecție, iar apoi mâna a fost dusă la nas, gură, ochi fără igienizarea prealabilă;

De la o persoană fără simptome: poate fi posibil, însă NU principalul mod în care se răspândește virusul. Este mai probabil prin contact strâns, picături, atingerea suprafețelor contaminate, neigienizarea mâinilor.

Ce ar trebui să fac dacă este necesar să călătoresc/ dacă m-am întors recent dintr-o țară afectată?

Dacă este necesară călătoria în una din țările cu extindere mare a infecției cu COVID-19, se recomandă:

- ✓ Evitarea contactului cu persoane infectate;
- ✓ Evitarea atingerii nasului, gurii, ochilor cu mâinile neigienizate;
- ✓ Spălarea frecventă a mâinilor cu apă și săpun timp de min. 20 de secunde. Dacă nu este posibilă această variantă, se recomandă folosirea unui gel dezinfectant pe bază de alcool min. 70%. Mâinile vor fi spălate obligatoriu: înainte de a mânca, după folosirea toaletei, după strănut, tuse sau după suflarea nasului;
- ✓ Se recomandă purtarea măștii de protecție în locurile aglomerate;
- ✓ Se va respecta etica strănutului și tusei: în șervețel/batistă sau, dacă nu este posibil, în pliul cotului. Șervețelul/batista va fi aruncat la coșul de gunoi și se vor spăla mâinile.
- ✓ Se va evita călătoria în alte țări dacă persoana prezintă simptome specifice COVID-19.

Întoarcerea din altă țară în ultimele 14 zile:

Dacă țara respectivă se află în zona roșie (extindere foarte mare a infecției), persoana va fi plasată în carantină instituționalizată (spații create special pentru persoanele care se întorc din aceste zone) timp de 14 zile. Aceasta va fi testată în prima zi de carantină și în ziua 12, 13 sau 14.

Dacă țara respectivă se află în zona galbenă (extindere medie a infecției), persoana va primi indicații (la frontieră, aeroport) de a se autoizola timp de 14 zile și va fi monitorizată prin telefon de către Direcția de Sănătate Publică (DSP).

Întocmit,

BRU