

# Recomandări în caz de izolarea domiciliară pentru forme ușoare de COVID-19



Dacă vă aflați în izolare domiciliară pentru o formă ușoară de COVID-19, iată recomandările de urmat. **Citiți cu atenție aceste recomandări și cereți lămuriri (telefonice) în caz de neclarități.** Membrii familiei și persoanele cu care stați în casă trebuie să fie și ele informate.



## Locul de izolare (trebuie să dispuneți de un telefon în cameră)



**Nu ieșiți din casă**, evitați să ieșiți din cameră, camera trebuie aerisită, iar ușa trebuie să fie închisă.



**Evitați să stați la mai puțin de 2 metri** distanță de persoanele din casă.



**Evitați să primiți vizite.** Dacă aveți nevoie de ajutor la cumpărături, trebuie să vi le lase la ușă.



**Folosiți propria dv. baie;** dacă o mai folosesc și alte persoane, trebuie să fie dezinfectată înainte.



În cameră trebuie să aveți la dispoziție **produse pentru spălătul mâinilor.**



**Trebuie să aveți în cameră un coș de gunoi cu pedală.**

Toate resturile trebuie aruncate într-o pungă de plastic așezată în coșul de gunoi. Închideți-o bine înainte

**Persoana care vă îngrijește se consideră un contact apropiat și va trebui să stea în carantină la domiciliu timp de 14 zile**

## Persoana care îngrijește bolnavul



Persoana care o să vă îngrijească **nu trebuie să prezinte factori de risc de a face complicații**, și trebuie să-și **autosupravegheze simptomele**



**Mânuși la orice contact** cu secreții



**Folosiți masca** când vă aflați în aceeași cameră cu cineva



**Spălați-vă pe mâini** dacă ați intrat în contact, chiar dacă ați purtat mânuși

## Prevenirea contagierii



**Acoperiți-vă gura** cu o batistă nazală când tușiți sau strănutați



Aruncați batista nazală la **coș**



**Spălați-vă pe mâini** cu apă și săpun



**Nu folosiți în comun obiecte** personale, ca de exemplu prosoape, pahare, farfurii, tacâmuri și periută de dinți



**Puneți-vă masca** dacă ieșiți în spații de uz comun sau dacă vă intră cineva în cameră, păstrați distanța și spălați-vă pe mâini la ieșire



Comunicați prin **telefon** ca să evitați să ieșiți din cameră

## Curățenia



**Folosiți mașina de spălat vase** sau spălați vasele cu apă caldă.



**Nu scuturați hainele**, Introduceți-le într-o **pungă ermetică. Spălați-vă întotdeauna pe mâini** după ce ați atins hainele.



Spălați rufele la **60-90°** și uscați-le bine.



**Curățați zilnic suprafețele** pe care le atingeți mai des, cada și toaleta, cu lavete umede și leșie (1 parte de leșie de 5% la 50 părți de apă). **Spălați-vă pe mâini când terminați.**



**PUNGA 1** aflată în cameră, care se închide și se introduce în **PUNGA 2** unde se aruncă mânușile și care se aruncă în **PUNGA 3**, care apoi se aruncă la coșul de gunoi obișnuit (nu la coșurile de reciclare)

**Dacă observați o agravare** aduceți-o la cunoștință persoanei de resort sau apelați 112.

**Dacă cineva din casă sau persoana care vă îngrijește prezintă simptome** nu mergeți la spital, ci sunați la telefonul corespunzător din comunitatea autonomă unde locuiți.

13/04/2020



• Pe baza Infografiei cu Recomandările pentru un pacient suspect sau cu o formă ușoară confirmată în izolare domiciliară. Consejería de Sanidad de Asturias (Consiliul Sănătății din Asturia).  
• Tratament la domiciliu al cazurilor investigate, suspecte sau confirmate de COVID-19. Ministerio de Sanidad (Ministerul Sănătății).  
• COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.