



PENTRU PACIENȚI ȘI MEMBRII FAMILIILOR ACESTORA

Izolarea la domiciliu a persoanelor confirmate cu COVID-19

IZOLAREA LA DOMICILIU

Ați fost diagnosticat(ă) cu COVID-19, iar în momentul de față prezentați simptome ușoare. Din acest motiv, vi s-a recomandat izolarea la domiciliu.

Virusul se transmite ușor, iar persoanele infectate cu COVID-19 pot dezvolta forme grave de boală.

În cazul în care starea dumneavoastră de sănătate se agravează, luați imediat legătura cu medicul dumneavoastră de familie.

Membrii familiei care locuiesc în aceeași casă cu dumneavoastră și care nu părăsesc domiciliul pe perioada izolării trebuie să fie sănătoși și să nu prezinte afecțiuni preexistente.

Pe cât posibil, persoanele cu factori de risc nu trebuie să locuiască în aceeași casă cu dumneavoastră:

- persoane cu sistem imunitar slăbit;
- persoane care suferă de boli primare cronice;
- persoane în vârstă.

Contactul cu membrii familiei care locuiesc în aceeași casă cu dumneavoastră

A se limita pe cât posibil

- ▶ Pe cât posibil, intrați în contact numai cu membrii familiei care vă acordă asistență.
- ▶ Atunci când intrați în contact cu aceștia, trebuie să păstrați o distanță de minim 1,5 m și să purtați mască de protecție pentru gură și nas.
- ▶ Toate celelalte persoane trebuie să stea în alte camere sau să nu stea în același loc cu dumneavoastră.

Contactul cu persoanele care nu locuiesc în aceeași casă cu dumneavoastră

- ▶ Evitați contactul direct cu persoane precum operatori poștali, curieri, vecini, prieteni și cunoscuți.
- ▶ Solicitați lăsarea pachetelor livrate în fața intrării locuinței/clădirii.
- ▶ În situațiile în care nu puteți evita contactul, purtați mască de protecție pentru gură și nas și păstrați distanța față de persoanele care nu locuiesc cu dvs.

În locuință

- ▶ Pe cât posibil, trebuie să vă izolați de celelalte persoane și să aveți propria cameră.
- ▶ Asigurați-vă că toate camerele sunt aerisite la intervale regulate.
- ▶ Nu folosiți bucătăria, holul, baia și celelalte încăperi comune decât în cazul în care este absolut necesar.
- ▶ Pe cât posibil, luați masa la ore și în camere diferite de membrii familiei dumneavoastră.



IGIENA

În cazul în care tușiți și strănutați

- ▶ Păstrați distanța (cel puțin 1,5 m) față de alte persoane.
- ▶ Nu tușiți și nu strănutați în direcția altor persoane.
- ▶ Pentru a proteja alte persoane, tușiți și strănutați în pliul cotului sau într-un șervețel de unică folosință, pe care să îl aruncați imediat ca deșeu într-un coș de gunoi cu capac.



Respectați regulile de igienă a mâinilor

- ▶ Nu strângeți mâna altor persoane.
- ▶ Spălați-vă pe mâini temeinic, cu apă și săpun, la intervale regulate și în special după ce v-ați curățat nasul, ați tușit sau ați strănutat. Puteți elimina astfel aproape în totalitate, agenții patogeni.
- ▶ Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, timp de cel puțin 20-30 de secunde
 - înainte și după contactul cu alte persoane
 - înainte de prepararea alimentelor
 - înainte de a mânca
 - după ce ați folosit toaleta
 - de fiecare dată când mâinile prezintă semne vizibile de impurități
 - de fiecare dată când intrați în contact cu persoane bolnave sau cu obiecte din imediata apropiere a acestora.
- ▶ În cazul în care nu există semne vizibile de impurități, se pot utiliza dezinfectanți pentru mâini hipoalergenici pe bază de alcool. Alegeți un dezinfectant antiviral cu următoarele inscripții:
 - „begrenzt viruzid“ (virucid limitat) SAU
 - „begrenzt viruzid PLUS“ (virucid limitat PLUS) SAU
 - „viruzid“ (virucid)



Respectați indicațiile de siguranță.



PENTRU PACIENȚI ȘI MEMBRII FAMILIILOR ACESTORA

Indicații în cazul izolării la domiciliu a persoanelor confirmate cu COVID-19

- ▶ Utilizați prosoape de unică folosință sau schimbați prosoapele imediat ce s-au umezit.
- ▶ Persoanele sănătoase nu trebuie să folosească aceleași prosoape ca persoanele bolnave.
- ▶ Asigurați-vă că fiecare persoană din casă folosește doar prosopul personal.

CURĂȚARE

Curățare și dezinfecție

- ▶ Curățați suprafețele pe care le atingeți frecvent (noptieră, cadrul patului, smartphone, tabletă etc.) **o dată pe zi**.
- ▶ Curățați cada și toaleta **cel puțin o dată pe zi**.
- ▶ Folosiți agenți de curățare de uz casnic și, dacă este necesar, o substanță de dezinfectare a suprafețelor. Alegeți un dezinfectant antiviral de uz casnic cu următoarele inscripții:
 - „**begrenzt viruzid**“ (virucid limitat) SAU
 - „**begrenzt viruzid PLUS**“ (virucid limitat PLUS) SAU
 - „**viruzid**“ (virucid)

Respectați indicațiile de siguranță.

Spălarea rufelor

- ▶ Spălați rufele persoanei bolnave la o temperatură de minim 60°C!
- ▶ Strângeți rufele persoanei bolnave într-un sac de rufe separat.
- ▶ Nu scuturați rufele. Evitați contactul direct al pielii și hainelor cu materialele contaminate.
- ▶ Folosiți detergent universal și asigurați-vă că rufele sunt complet uscate.



ELIMINAREA DEȘEURILOR

- ▶ Sacul de gunoi care conține deșeuri de la persoane bolnave – șervețele etc. – trebuie să se afle în camera persoanei bolnave, într-un recipient cu capac.
- ▶ Legați sacul de gunoi și eliminați-l ca deșeu rezidual.



MEMBRII FAMILIEI ȘI SIMPTOMELE DE BOALĂ

În cazul în care apar simptome care pot indica infecția cu SARS-CoV-2 (febră, tuse etc.), sunteți **suspect de boală**. În acest caz, este obligatoriu să consultați un medic pentru stabilirea unui diagnostic.



INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Robert Koch-Institut
www.rki.de/covid-19



Centrul Federal German de Educație pentru Sănătate (BZgA)
www.infektionsschutz.de



Traducerea a fost efectuată de către Centrul federal german de educație pentru sănătate (BZgA).

Emis de: Robert Koch-Institut, Berlin
Redacția: ZBS 7 – Strategie und Einsatz, Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
Grafică: www.goebel-groener.de
Fotografia de pe copertă: Gina Sanders – stock.adobe.com
Tipar: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Institutul Robert Koch) este un institut federal din diviziunea Ministerului federal pentru sănătate