



**Ministerul Afacerilor Interne
Instituția Prefectului - județul Teleorman**

MĂSURA IZOLĂRII LA DOMICILIU/AUTOIZOLĂRII

Măsura izolării la domiciliul se aplică pentru că puteți fi un contact de boală cu Coronavirus. Izolarea la domiciliu este de 14 zile, numărate din a doua zi de la sosirea dintr-o Zonă Galbenă (conform clasificării Institutului Național de Sănătate Publică) sau de când ati aflat că, persoana cu care tocmai v-ați întâlnit a venit dintr-o Zona Roșie sau Galbenă. De fapt, sunteți autoizolat!

! PAȘI DE URMAT:

→ În cazul celor două situații justificate, sus-amintite, aveți obligația de a anunța imediat intrarea în izolare la Centrul Județean de Coordonare și Conducere a Intervenției Teleorman (CJCCI), la unul dintre următoarele numere de telefon: **0247311354**, **0247312813** sau **0754094289**. Ulterior, reprezentanții CJCCI vă iau în evidență și comunică situația dumneavoastră autorităților locale (primăriei) pentru o monitorizare suplimentară și pentru a vă putea oferi sprijin dacă situația o impune (de exemplu: nu are cine vă ajuta cu aprovizionarea).

ATENȚIE! Doar cei aflați în evidență pot primi la sfârșitul perioadei de autoizolare adeverință de concediu pentru cele 14 zile!

→ RECOMANDĂRI PENTRU PERSOANA IZOLATĂ:

I. Varianta ideală: să vă izolați singur într-o locuință, iar cineva din familie să vă lase cumpărăturile la ușă (anunțându-vă la telefon când vine, fără a intra în contact cu dumneavastră).

II. Dacă nu există posibilitatea să vă izolați singur într-o locuință, izolați-vă într-o cameră separată a locuinței (pe cât posibil cea mai izolată, în care nu traversați alte spații ale casei). Cel mai bine ar fi în camera apropiată de baie. Dacă baia este comună, e necesară o atenție sporită la dezinfecție (robinet, vas de toaletă și ce anume ati folosit în această încăpere). În drum spre baie aveți grijă să nu vă intersectați cu membrii familiei.

✓ Curățați șidezinfecați zilnic suprafețele pe care le atingeți frecvent în cameră! (ex: mese, clanțe, obiecte de mobilier, alte obiecte).

- ✓ Acoperiți-vă gura și nasul cu șervețele de unică folosință sau cu o țesătură atunci când strănuiați sau tușiți. Batista se aruncă imediat la coșul de gunoi, în sac de plastic, după care să spălați pe mâini cu apă și săpun timp de 20 de secunde/vă dezinfecțați cu șervețele igienice.
- ✓ Aerisiți cât mai bine încăperea.
- ✓ Țineți legătura cu medicul de familie.
- ✓ **NU** părăsiți domiciliul și **NU** primiți vizitatori acasă în cele 14 zile. **Riscați să îmbolnăviți un număr mare de persoane!!!**
- ✓ Rugați pe cineva din familie să vă aducă mâncarea în aceleași vase. Mâncarea vă este lăsată la ușă.
- ✓ Folosiți mască și mănuși de protecție atunci când ieșiți din încăpere.
- ✓ Evitați să vă apropiati, chiar și la distanțe "sigure", de restul familiei.
- ✓ Dezinfecțați vesela și spălați rufele separat de restul familiei.
- ✓ Persoanele vîrstnice din familie trebuie să fie perfect izolate de dumneavoastră pentru că acestea se pot îmbolnăvi grav.

→ RECOMANDĂRI PENTRU RESTUL FAMILIEI:

- ✓ Întăriți măsurile de igienă, spălatul pe mâini, dezinfecțarea de două ori pe zi a suprafețelor (în special cele de metal și plastic) și a obiectelor personale.
- ✓ Dezinfecțați vesela și spălați rufele separat de persoana izolată.
- ✓ Nu primiți și nu efectuați vizite la alte persoane.
- ✓ Aerisiți frecvent întreaga locuință.

ATENȚIE!

- **În cazul în care încalçați regimul autoizolării la domiciliu riscați o amendă de până la 20.000 de lei, precum și dosar penal** în cazul în care contribuți la răspândirea virusului.
- Nerespectarea procedurii de izolare reprezintă infracțiune și se pedepsește conform Codului Penal, actualizat, art. 352, punctele (1) și (2), care fac referire la zădănicirea combaterii bolilor.

(1) Nerespectarea măsurilor de carantină sau de spitalizare dispuse pentru prevenirea sau combaterea bolilor infectocontagioase **se pedepsește cu închisoare de la 6 luni la 3 ani sau cu amendă**.

(2) Nerespectarea măsurilor privitoare la prevenirea sau combaterea bolilor infectocontagioase, dacă fapta a avut ca urmare răspândirea unei asemenea boli, **se pedepsește cu închisoare de la 1 la 5 ani**.

PROTEJAȚI-VĂ, EVITAȚI CONTACTUL DIRECT!

- Evitați zonele aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiune cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.
- Feriți copiii de acele locuri de joacă care presupun atingerea unor suprafete/obiecte comune de către un număr mare copii.
- Limitați la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrajilor sau al mâinilor, atingerea fetelor cu mâinile.
- Se recomandă, inclusiv în privința persoanelor împreună cu care locuiți, să NU intrați în contact direct decât după igienizarea mâinilor atunci când reveniți la domiciliu.
- Evitați atingerea suprafetelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mâneră, butoane de lift sau de acces.
- În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafete, protejați-vă folosind șervețele de unică folosință.
- Păstrați o distanță semnificativă, de 1,5 metri, față de celelalte persoane pe care le întâlniți. În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să NU stați față în față cu alte persoane.
- Asigurați-vă, după folosirea transportului în comun, că v-ați igienizat mâinile înainte de a vă atinge față, nasul sau gura.
- Folosiți, pe cât posibil, rute sau modalități alternative de transport pentru a evita zonele aglomerate de trafic de persoane. În cazul în care programul vă permite, folosiți intervalele orare cu nivel scăzut de trafic de persoane.

- În zonele urbane, pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare, fie cu bicicleta/trotineta electrică, fie mersul pe jos.
- Evitați deplasările în țările care se confruntă cu număr mare de cazuri de infectări cu noul coronavirus (COVID-19) și descurajați întoarcerea în țară a persoanelor din zonele de risc, respectiv din țările cu număr mare de cazuri cu noul coronavirus. Date actualizate în timp real despre țările vizate pot fi obținute accesând link-ul (), respectiv „Lista regiunilor și localităților din zona roșie și zona galbenă cu transmitere a COVID-19”
- În cazul în care călătoriți într-o țară expusă infecției cu noul coronavirus există riscul ca la momentul revenirii în țară, în funcție de actualizarea zonelor roșii/galbene, să fie necesar să rămâneți în carantină/izolare la domiciliu timp de 14 zile, împreună cu familia.
- 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.
- Limitați folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line.
- Transmiterea virușilor se realizată într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.
- Optați pentru munca de acasă, în măsura în care aveți această posibilitate oferită de angajator.
- Există recomandări din partea Ministerului Muncii, în atenția angajatorilor, pentru flexibilizarea programului de lucru pentru angajați și prezentarea eventualelor opțiuni legale pe care le au la dispoziție. Detalii, aici:

- Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiati. Folosiți masca de protecție doar în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, pentru a-i proteja pe ceilalți.
- Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.
- Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.
- Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate.
- Dacă strănuitați sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, pe care aveți grija să-l aruncați imediat la coșul de gunoi.
- Dezinfecția frecventă, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafetele cu care intrăți în contact, atât acasă cât și la locul de muncă.
- Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități.
- Luați medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.
- NU beți lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.
- NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.
- Masca de protecție/masca chirurgicală îi protejează pe cei din jurul dumneavoastră, în cazul în care aveți 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.

- Țineți cont de faptul că nu în toate cazurile infectarea cu noul coronavirus(COVID-19) 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!
- Puteți obține detalii dacă sunați la 0800.800.358, care este un număr de informare, nu este un număr de urgență.
- Doar în cazul urgențelor sunați la 112!

PROTEJAȚI-VĂ APROPIAȚII, NU-I EXPUNEȚI!

- Evitați, cu prioritate, expunerea persoanelor în vîrstă (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.
- Potrivit statisticilor, persoanele cele mai vulnerabile în cazul infectării cu noul coronavirus sunt vîrstinicii cu multiple afecțiuni asociate (ex: diabet zaharat, boli pulmonare cronice, boli cardiovasculare, cancer).
- În Italia, până pe 9 martie, mai mult de jumătate din cazurile de infecție s-au înregistrat la persoane de peste 65 de ani și aproximativ 90% din decese au survenit la pacienți de peste 70 de ani.
- Nu s-a înregistrat niciun deces la pacienți cu vîrstă sub 40 de ani și un singur deces între 40 și 50 de ani.
- În cazul tinerilor și al copiilor (0-18 ani) a fost înregistrată cea mai mică rată de infectare cu noul coronavirus, respectiv 1,4%.
- Semnalati autorităților orice caz despre care aveți cunoștință 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.

- Manifestați o atitudine preventivă față de orice caz, întrucât răspândirea virusului este posibilă și din partea persoanelor care nu manifestă simptome specifice.
- Semnalati imediat medicului de familie dacă ați călătorit în zonele afectate de coronavirus (COVID-19), chiar dacă la momentul respectiv NU se aflau pe lista zonelor aflate sub alertă. Detalii pot fi obținute accesând link-ul (), respectiv „Lista regiunilor și localităților din zona roșie și zona galbenă cu transmitere a COVID-19”, actualizată periodic.
- În cazul în care nu puteți contacta medicul de familie, apelați la Direcția de Sănătate Publică din județul dumneavoastră și în ultimă instanță la 112.
- Rămâneți acasă dacă aveți simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respirație) și sunați medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU mergeți din primul moment la unitățile de urgență.
- Există riscul, în cazul în care sunteți purtător al virusului, să transmități și altor persoane noul coronavirus.
- Este de preferat să rămâneți la domiciliu, iar transferul către spital să se realizeze în mod organizat, respectând toate măsurile de izolare.
- Dacă vă aflați în autoizolare la domiciliu respectați cu strictețe recomandările autorităților, NU părăsiți sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile, NU primiți vizitatori și NU intrați în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează alimente sau produse.
- În cazul în care încălcăți regimul autoizolării la domiciliu riscăți amendă de până la 20.000 de lei, precum și dosar penal în cazul în care contribuți la răspândirea virusului.

Grupul de Comunicare Strategică