

CORONAVIRUS COVID-19

IZOLARE LA DOMICILIU



Acest document se adresează persoanelor testate pozitiv cu noul coronavirus (SARS-CoV-2).

CE TREBUIE SĂ FACEȚI DUMNEAVOASTRĂ ȘI RUDELE DUMNEAVOASTRĂ (PERSOANE CARE LOCUIESC ÎMPREUNĂ, PERSOANE APROPIATE) DACĂ VĂ AFLAȚI ÎN IZOLARE LA DOMICILIU.

Ați fost testat pozitiv dar nu este necesară spitalizarea pentru că starea dumneavoastră de sănătate este bună. Totuși trebuie să rămâneți în izolare la domiciliu. Persoanele care locuiesc împreună și cei apropiați trebuie să intre în carantină timp de 7 zile. Aceste recomandări privesc precauțiile pe care trebuie să le luați atât dumneavoastră cât și cei apropiați pentru a limita răspandirea virusului.

Toate informațiile necesare privind noul Coronavirus sunt disponibile pe site-ul guvernului: www.covid19.lu



Supravegheați starea de sănătate

- Contactați un medic prin telefon dacă simptomele respiratorii se agravează (de exemplu, dificultăți respiratorii) și urmați instrucțiunile.



Dacă locuiți singur

- Cereți ca mâncarea și alte produse esențiale precum medicamentele să vă fie livrate la domiciliu de către familie/prieteni/un serviciu de livrare.

CORONAVIRUS COVID-19

IZOLARE LA DOMICILIU

Dacă locuiți cu alte persoane în același domiciliu

- Instalați-vă într-o cameră, închideți ușa și luați mesele în camera dumneavoastră. Aerisiți-vă camera cât mai des posibil.
- Evitați orice vizită sau contact și nu părăsiți camera decât atunci când este necesar.
- Evitați orice contact cu animalele domestice.
- Utilizați o baie separată. Dacă nu este posibil, curățați și dezinfectați după fiecare utilizare suprafețele comune (duș, toaletă, chiuvetă) cu un dezinfectant de uz casnic.
- Nu utilizați în comun obiectele de uz casnic (veselă, pahare, cești, tacâmuri, prosoape, lenjerie de pat). După utilizare, acestea se spală riguros la mașina de spălat haine, la mașina de spălat vase sau cu apă și săpun.
- Toate hainele, lenjeria de pat și prosoapele de baie trebuie spălate frecvent în mașina de spălat haine.
- Toate persoanele care intră în camera dumneavoastră și care se apropie mai mult de 2m trebuie să poarte o mască.
- Cereți ca mâncarea și alte produse esențiale precum medicamentele să vă fie livrate la domiciliu de către familie/prieteni/un serviciu de livrare (pe perioada de carantină de 7 zile pentru persoanele care locuiesc împreună).



Spălarea mâinilor

- Atât dumneavoastră cât și cei apropiați trebuie să vă spălați pe mâini cu apă și săpun, cât mai des cu putință, timp de cel puțin 20 de secunde. În special dacă ați pregătit mâncare, înainte și după masă, după utilizarea băii și oricând mâinile sunt vizibil murdare.
- Dacă nu aveți apă și săpun, folosiți un dezinfectant pentru mâini, acoperind bine toată suprafața mâinilor și frecându-le până când devin uscate.



Acoperiți-vă gura dacă tușiți sau strănuțați

- În caz de tuse sau stănut, acoperiți-vă gura cu un șervețel de unică folosință sau utilizați tehnica de a tuși sau strănuta în pliul cotului.
- Materialele folosite pentru a vă acoperi gura și nasul trebuie aruncate imediat sau spălate.
- Aruncați șervețelele de unică folosință într-un sac de gunoi care se află în camera unde vă autoizolați.



CORONAVIRUS COVID-19

IZOLARE LA DOMICILIU

Purtați o mască medicală

- De fiecare dată când ieșiți din cameră.
- De fiecare dată când vă aflați în prezența altor persoane, în special când cineva vă vizitează.

Cum se poartă corect masca medicală

- Puneți masca medicală în așa fel încât să vă acopere nasul și gura, și fixați-o cât mai bine pe față.
- Evitați să atingeți masca atunci când o purtați. De fiecare dată când atingeți o mască folosită atunci când o dați jos, vă spălați pe mâini cu apă și săpun sau folosiți o soluție dezinfectantă.
- Când o mască este umedă, înlocuiți-o cu una nouă și uscată. O mască medicală poate fi folosită până la 8 ore.
- Nu refolosiți o mască medicală de unică folosință.
- Aruncați masca medicală de unică folosință după fiecare folosire și imediat după ce ați folosit-o.
- Direcția de Sănătate va organiza livrarea măștilor medicale cât de repede posibil.



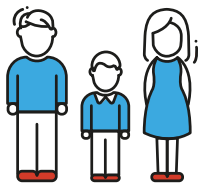
Luați toate precauțiile necesare

- Gunoiul contaminat cu resturi lichide corporale (resturi fecale, sânge, secreții) trebuie aruncate în gunoiul aflat în camera dumneavoastră înainte de a fi aruncate împreună cu alte resturi menajere.
- Toate suprafețele cu potențial ridicat de atingere (noptiere, pat sau altă mobilă ce se află în dormitor) se vor curăța și dezinfecta zilnic cu un dezinfectant de uz casnic.
- Toate suprafețele din baie și toaletă se vor spăla și dezinfecta după fiecare utilizare cu un dezinfectant de uz casnic.



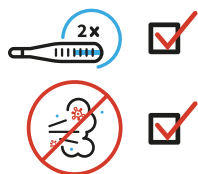
Sfaturi pentru părinți

- Dacă sunteți părinți și amândoi vă aflați în autoizolare, copiii dumneavoastră trebuie îngrijiți în afara locuinței, de exemplu de către cineva apropiat.
- Dacă copilul dumneavoastră se află în autoizolare, o persoană din anturaj trebuie să se ocupe de el. Dacă aveți mai mulți copii, vi se poate recomanda ca întreaga familie să rămână în izolare. Veți primi un sfat personalizat privind măsurile pe care trebuie să le luați în funcție de vârsta copilului și, în special, dacă poate sau nu să rămână singur în cameră și să poarte o mască.



CORONAVIRUS COVID-19

IZOLARE LA DOMICILIU



Izolarea la domiciliu se încheie

- La 48 de ore după dispariția simptomelor, cu condiția că au trecut minim 14 zile de la apariția simptomelor.

Ce trebuie să facă persoanele care locuiesc împreună / relații apropiate?

După confirmarea unui caz, cei apropiați (persoanele care locuiesc împreună, relațiile apropiate) trebuie timp de 7 zile:

- să rămână acasă (în carantină); în această perioadă apar primele simptome la majoritatea persoanelor. Toate informațiile necesare privind noul Coronavirus sunt disponibile pe site-ul guvernului:

www.covid19.lu

- să evite orice contact cu alte persoane.
- să fie atenți la starea de sănătate și să se autoizoleze de îndată ce apar primele simptome. Pentru izolare să urmeze aceleași recomandări ca și cele descrise în această brosură.
- să-și măsoare temperatura de două ori pe zi timp de 7 zile și să se asigure că nu au probleme respiratorii sau tuse. Pe perioada de auto-supraveghere se pot relua activitățile normale.
- Persoanele care se află în contact strâns cu alte persoane și sunt în special persoane vulnerabile* trebuie să sune un medic de îndată ce prezintă simptome. Menționați că sunteți o persoană cu risc crescut de îmbolnavire și că aveți simptome.



După autoizolare și carantină

- Continuați cu toții să respectați regulile de igienă.



* *Definiția persoanelor vulnerabile : persoanele cu vârstă de peste 65 de ani precum și persoanele ce suferă de diabet, de o boală cardiovasculară, de o boală respiratorie cronică, cu un sistem imunitar slăbit din cauza unei afecțiuni sau a unui tratament, de un cancer sau persoanele ce suferă de obezitate severă (indicele de masă corporală >40kg/m2).*

versiunea 2.2

PENTRU INFORMAȚII :

 covid19.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG