



SERVICIUL SITUAȚII DE URGENȚĂ

Nr. 11043/12.03.2020

**APROB**  
**SECRETAR DE STAT**  
**Ionel SCRIOȘTEANU**

INSTRUCȚIUNI INTERNE PENTRU PREVENIREA INFECTĂRII CU VIRUSUL COVID-19


Lucrătorii care doresc mai multe informații legate de prevenirea infectării cu virusul COVID-19 pot apela linia TELVERDE din cadrul Institutului Național de Sănătate Publică București, din subordinea Ministerului Sănătății la numărul de telefon 0800800358. Programul de funcționare al TELVERDE este zilnic între orele 08.00 - 23.00.

Masuri adresate lucrătorilor din cadrul MTIC pentru prevenirea infectării cu virusul Covid-19 la locul de muncă:

1. **NU** veniți la serviciu dacă aveți febra sau alte simptome care pot fi asociate cu unei infecții respiratorii! Va rugăm anunțați medicul de familie
2. Pe traseul de la domiciliu la locul de muncă **EVITAȚI** pe cât posibil spațiile aglomerate.
3. La locul de muncă **AERISIȚI** periodic încăperile în care va desfășurați activitatea.
4. **DEZINFECTAȚI** suprafețele de lucru.
5. Spălați-vă pe mâini în mod regulat și riguros.
6. **EVITAȚI** atingerea cu mâna a ochilor, nasului sau gurii.
7. **ACOPERIȚI-VĂ** gura folosind pliul cotului sau un șervețel atunci când tușiți sau strănutăți. **ARUNCATI** imediat șervețelul și spălați-vă pe mâini.
8. În situația în care constatați lipsa materialelor igienico-sanitare vă rugăm să **ANUNȚATI** serviciul administrativ din cadrul instituției.
9. **EVITAȚI** deplasările în incinta instituției dacă sarcinile de serviciu pot fi îndeplinite prin folosirea mijloacelor electronice.
10. **EVITAȚI** contactului cu persoanele care prezintă următoarele simptome:
  - Febra
  - Tuse
  - Dificultăți de respirație
  - Dureri Musculare
  - Oboseala
11. Dacă prezentați simptomele de mai sus **SUNAȚI** la serviciul de urgență 112 și anunțați conducătorul locului de muncă.
12. Încercați să folosiți moduri de salut care nu **IMPLICA** contactul fizic cu celelalte persoane.

13. Este absolut necesar să EVITAȚI expunerea familiei, în special al copiilor și persoanelor vârstnice, în orice spațiu aglomerat.

14. RESPECTAȚI restricțiile impuse de autorități cu privire la călătorii, deplasări și adunări.



Marian ANDRONE,  
Șef serviciu

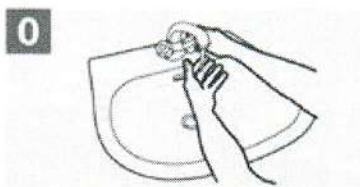
#### ANEXE

1. Instrucțiuni Organizația Mondială a Sănătății.
2. Informații carantină și izolare.
3. Recomandări privind conduita socială în prevenirea răspândirii coronavirus (COVID-19).

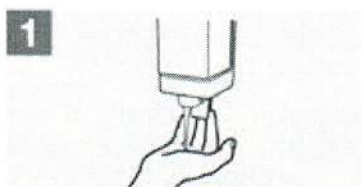
# Cum să ne spălăm pe mâini?

SPĂLAȚI-VĂ PE MÂINI CÂND SUNT VIZIBIL MURDARE!  
ÎN CELELALTE CAZURI FOLOSIȚI SOLUȚIE PE BAZĂ DE ALCOOL  
PENTRU DEZINFECTARE.

 **Durata întregii proceduri:** 40-60 de secunde



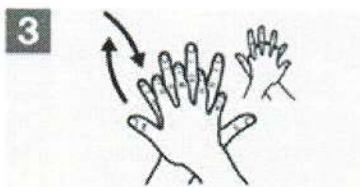
Umeziți mâinile cu apă.



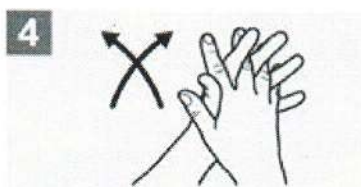
Aplicați suficient săpun așa încât să acopere toată suprafața mâinilor.



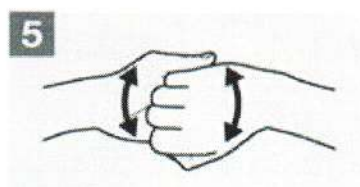
Frecăți palmele una de cealaltă.



Palma dreaptă peste dosul mâinii stângi, cu degetele intercalate și viceversa.



Palma peste palmă cu degetele intercalate.



Dosul degetelor în palma opusă, cu degetele strânse.



Frecarea prin rotație a degetului mare de la mâna stângă, în palma dreaptă strânsă și viceversa.



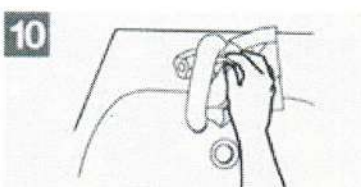
Frecarea prin rotație, înainte și înapoi, cu degetele mâinii drepte strânse, în palma stângă, și viceversa.



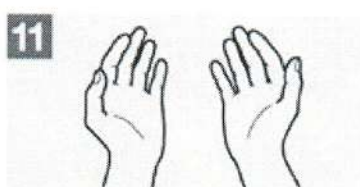
Ciățiți mâinile cu apă.



Uscați bine mâinile, folosind un șervet de unică folosință.



Folosiți șervetul să închideți robinetul.



Acum aveți mâinile curate.



World Health  
Organization



## RECOMANDĂRI 01.03.2020

*Având în vedere necesitatea unor clarificări suplimentare asupra recomandărilor de conduită în prevenirea răspândirii coronavirus (COVID-19), Grupul de Comunicare Strategică pune la dispoziție răspunsuri pentru o serie de întrebări ridicate în spațiul public:*

### 1. Care este diferența dintre carantină și autoizolarea la domiciliu?

- Carantina se instituie pentru toate persoanele care nu prezintă simptome dar care se întorc din zonele cu transmitere comunitară extinsă a noului coronavirus (COVID-19).
- Carantina va dura o perioadă de 14 zile și va fi organizată în spații special amenajate, puse la dispoziție de autoritatea locală, în colaborare cu Direcția de Sănătate Publică.
- Autoizolarea se instituie pentru persoanele care nu prezintă simptome dar:
  - au călătorit în ultimele 14 zile în regiuni/localități din zonele afectate de COVID-19, altele decât cele cu transmitere comunitară extinsă
  - au intrat în contact direct cu persoanele cu simptome și care au călătorit în zone cu transmitere comunitară extinsă
  - au intrat în contact direct cu persoanele care au fost confirmate cu coronavirus (COVID-19).
  - membrii de familie ai unei persoane care se încadrează în una dintre situațiile de mai sus
- Aceste persoane se vor autoizola la domiciliu pentru o perioadă de 14 zile de la data întoarcerii din călătorie, respectiv de la data ultimului contact cu o persoană simptomatică/confirmată. În acest timp, vor fi monitorizate de către medicul de familie sau, în lipsa acestuia, de către Direcția de Sănătate Publică.

- Să țină legătura zilnic cu medicul de familie și să-l informeze asupra evoluției tuturor membrilor familiei.
- Să sune la numărul unic de urgență 112 în cazul în care apare cel puțin unul din următoarele simptome: tuse, febră, dificultăți la respirație, durere în gât – să își acopere nasul și gura cu o mască de protecție.
- De asemenea, persoanele se pot informa cu privire la noul coronavirus la TELVERDE 0800 800 358. TELVERDE este pentru informare, nu este pentru urgențe.

#### **4. Ce se întâmplă dacă vreun membru al familiei prezintă simptome sau are o altă urgență medicală în timp ce se află în autoizolare?**

- În cazul în care, pe parcursul celor 14 zile, vreun membru al familiei prezintă simptome sugestive pentru infecția cu coronavirus (febră, tuse, dificultate în respirație) sau prezintă orice altă urgență medicală, contactați medicul de familie și/sau sunați la 112. Menționați, obligatoriu, că vă aflați în situația de autoizolare la domiciliu!
- Limitați cât mai mult posibil contactul apropiat – la mai puțin de 1 metru, pentru mai mult de 15 minute – acoperiți-vă gura și nasul cu batistă când tușiți sau strănutăți! Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun imediat, purtați mască de protecție.
- Așteptați sosirea ambulanței, care vă va transporta până la centrul de boli infecțioase cel mai apropiat, unde se poate efectua testarea pentru coronavirus. Acolo veți fi izolat până la obținerea rezultatelor.
- Dacă rezultatul este negativ, veți fi adus înapoi la domiciliu și veți continua autoizolarea până la 14 zile.
- Dacă rezultatele sunt pozitive, se vor aplica procedurile specifice pentru cazurile de infecție cu coronavirus.
- Pentru alte urgențe medicale, personalul de la ambulanță / SMURD vor lua deciziile ce se impun în acord cu reprezentanții DSP.

#### **5. Cum sunt sprijinite persoanele aflate în autoizolare?**

- La ieșirea din autoizolare, mergeți în consult la medicul de familie pentru a vă elibera concediul medical și/sau adeverințele pentru școală.
- Rămâneți vigilenți și respectați în continuare recomandările generale privind prevenirea infecției cu coronavirus sau alt tip de gripă.

#### **8. Aceste persoane beneficiază de scutiri sau concedii medicale?**

- În primul rând, este important să contactați angajatorul și/sau unitatea de învățământ pentru a-i înștiința că vă aflați în autoizolare la domiciliu.
- La finalul perioadei de autoizolare, elevii și studenții beneficiază de scutire medicală, iar persoanele angajate, de concediu medical.
- Concediul medical va fi eliberat de către medicul de familie, după ieșirea din izolare, în baza certificatului DSP, nemaifiind nevoie de adeverință de la angajator.
- Conform prevederilor OUG 158/2005 și art. 60 (2) din Normele de aplicare, în cazul concediilor medicale pentru carantină, angajatul nu este obligat să depună la angajator certificatul pentru luna anterioară până în data de 5 a lunii în curs, ci până la sfârșitul lunii în curs. Astfel, angajatul poate depune certificatul pentru concediul medical după ieșirea din izolare/carantină.
- Cuantumul brut lunar al indemnizației pentru carantină reprezintă 75% din baza de calcul, la fel ca în cazul concediilor medicale acordate pentru o boală obișnuită.
- Durata concediilor pentru carantină nu diminuează numărul zilelor de concediu medical acordate unui asigurat pentru celelalte afecțiuni și nu se aplică restricția de 10 zile valabilă pentru concediul și indemnizația pentru incapacitate temporară de muncă, cauzată de boli obișnuite sau de accidente în afara muncii.

### **Grupul de Comunicare Strategică**



## **15 RECOMANDĂRI privind conduita socială responsabilă în prevenirea răspândirii coronavirus (COVID-19)**

### **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 suprafețe/obiecte comune de către un număr mare de 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 obrazilor sau al mâinilor, atingerea fețelor 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 suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces.
  - În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafețe, 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 fața, 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 (<http://www.cnscbt.ro/>), 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 virusilor se realizează 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: <https://bit.ly/2TGyV8d>
  
- Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați. 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 strănutăți sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, pe care aveți grijă să-l aruncați imediat la coșul de gunoi.
  - Dezinfectați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați 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 vârstă (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 vârstnicii 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 vârsta 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%.
- Semnalați 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.
- Semnalați 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 (<http://www.cnscbt.ro/>), 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, apălați 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 transmiteți 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 încălcați regimul autoizolării la domiciliu riscați amendă de până la 20.000 de lei, precum și dosar penal în cazul în care contribuiți la răspândirea virusului.

### **Grupul de Comunicare Strategică**