



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ HUNEDOARA

Departamentul Supraveghere în sănătate publică
Compartimentul de supraveghere epidemiologică și control boli transmisibile
Compartimentul de evaluare a factorilor de risc din mediul de viață și muncă

GHID DE PREVENIRE ȘI LIMITARE A INFECȚIEI CU CORONAVIRUS

-2020-

1. INFORMAȚII GENERALE PENTRU POPULAȚIE

CE ESTE CORONAVIRUSUL ?

- Coronavirusurile fac parte dintr-o familie numeroasă de viruși, găsiți atât la animale, cât și la oameni. Acest virus infectează omul, cauzând diverse boli, de la răceală comună la boli respiratorii severe, precum Sindromul Respirator din Orientul Mijlociu (MERS) și Sindromul Respirator Acut Sever (SARS).
- Coronavirusurile umane pot cauza simptome similare răcelii comune, în vreme ce altele cauzează boli mai severe (precum MERS – sindromul respirator din Orientul Mijlociu și SARS– sindromul respirator acut sever).
- Anumite coronavirusuri descoperite la animale pot infecta oamenii – acestea sunt cunoscute ca boli zoonotice.
- “Noul” coronavirus (CoV) este o nouă tulpină de coronavirus care nu a fost identificată anterior la om. Acest nou tip de coronavirus, numit COVID-19, nu a fost detectat anterior, înainte ca focarul să fie raportat în Wuhan, China, în decembrie 2019.

CUM SE RĂSPÂNDEȘTE CORONAVIRUSUL?

Coronavirusurile umane se răspândesc prin picături (tuse și strănut) și contact personal neprotejat cu o persoană infectată (atingere, strângere de mână).

CARE SUNT SIMPTOMELE ?

- Semnele și simptomele sunt de obicei respiratorii și includ febră, tuse, dificultăți la respirație și alte simptome asemănătoare răcelii comune.
- Pentru majoritatea oamenilor, coronavirusul (COVID-19) va fi o infecție ușoară.

CE SE STIE DESPRE BOALA IDENTIFICATĂ ÎN CHINA LA WUHAN?

- Este cauzată de un coronavirus nou numit SARS-COV-2.
- Infectarea cu acest virus duce la boli respiratorii ce pot fi moderate sau severe.
- Unii dintre pacienți infectați au murit din cauza infecției (persoanele cu boli pre-existente au un risc mai mare de a face o boală severă care să ducă la deces).
- **Fumatul este un factor de risc pentru COVID-19? DA.**
Fumătorii prezintă anumite anomalii la nivelul plămânilor (inflamație, fibroză), care împiedică buna funcționare a acestora în condiții normale. În cazul unei infecții, inclusiv cu noul Coronavirus, riscul de a dezvolta o formă severă de boală este crescut în cazul fumătorilor din cauza anomaliilor deja existente la nivelul plămânilor.
Organizația Mondială a Sănătății avertizează că atât mâinile cât și țigările pot fi contaminate, iar prin aducerea lor în mod repetat la nivelul gurii este favorizată infectarea.
Consumul de alte produse pe bază de tabac (narghilea), favorizează transmiterea de la o persoană la alta, mai ales prin folosirea de piese bucale și furtunuri nesterile.
- **Sunt gravidele puse în pericol de COVID-19? DA.**
Nu se știe cu certitudine încă cât de afectate pot fi gravidele de infecția cu Coronavirus. Se recomandă precauție sporită și distanțare socială riguroasă.
- **Pot să mă infectez cu Coronavirus de două ori? NU.**
Nu există dovezi care să ateste că o persoană poate să se reinfecteze cu noul Coronavirus.
- **Coronavirusul are o variantă blândă și una rea? NU.**
Au fost izolate două subtipuri diferite ale virusului.
Nu există nicio dovadă că acestea ar produce simptome ale bolii de severități diferite.

- **Cât de eficiente sunt scanerile termice în detectarea persoanelor infectate cu Coronavirus?**
Scanerile termice sunt eficiente în detectarea persoanelor care au febră (de exemplu, au o temperatură a corpului mult mai mare față de câteste normal) din cauza infecției cu Coronavirus.
Cu toate acestea, nu pot detecta persoanele care sunt infectate, dar care nu au febră, pentru că este nevoie de 2-10 zile ca persoanele care sunt infectate să devină bolnave și să facă febră.
- **Este sigur să donez sânge în contextul actual? DA.**
România are mare nevoie de donatori de sânge!
Donarea de sânge se realizează în condiții de siguranță, luându-se măsuri suplimentare pentru a împiedica transmiterea Coronavirusului.
- **Dacă am febră sau tuse pot să merg la spital? NU.**
Evitați contactul cu alte persoane și sunați mai întâi la medicul de familie.
În caz de urgență, sunați la 112.

CINE ESTE CONTACT APROPIAT?

- Persoană care locuiește în aceeași gospodărie cu un pacient cu COVID-19.
- Persoană care a avut contact fizic direct cu un caz de COVID-19 (ex. strângere de mână fără igienă ulterioară a mâinilor).
- Persoană care a avut contact direct neprotejat cu secreții infecțioase ale unui caz de COVID-19 (ex. în timpul tusei, atingerea unor batiste cu mâna neprotejată de mânășă);
- Persoană care a avut contact față în față cu un caz de COVID-19 la o distanță mai mică de 2 m și cu o durată de minim 15 minute.
- Persoană care s-a aflat în aceeași încăpăre (ex. sala de clasă, sală de ședințe, sală de așteptare din spital) cu un caz de COVID-19, timp de minimum 15 minute și la o distanță mai mică de 2 m.
- Persoană din rândul personalului medico-sanitar sau altă persoană care acordă îngrijire directă unui pacient cu COVID-19 sau o persoană din rândul personalului de laborator care manipulează probe recoltate de la un pacient cu COVID-19, fără portul corect al echipamentului de protecție*.

Personalul medical care a purtat echipamentul de protecție corespunzător tipului de îngrijire acordată **NU ESTE CONSIDERAT CONTACT APROPIAT.**

* Legătura epidemiologică ar fi putut avea loc în perioada de 14 zile anterioare datei debutului cazului index.

MĂSURI DE PROTECȚIE PENTRU LIMITAREA TRANSMITERII:

- Spălarea frecventă pe mâini folosind apă și săpun sau soluție alcoolică de curățat pe mâini;
- Acoperirea gurii și a nasului cu o mască medicală, batistă sau folosirea plicii cotului în caz de tuse sau strănut; spălarea pe mâini după aruncarea măștii sau a batistei.
- Evitarea contactului personal apropiat cu persoanele care prezintă febră și tușesc sau strănută și adresarea la medic dacă apar simptome de febră, tuse, dificultăți la respirație.
- Dacă apar aceste simptome în timpul unei călătorii, trebuie solicitat sprijin medical cât mai repede cu informarea personalului sanitar despre istoricul de călătorie.
- Atunci când sunt vizitate piețe unde se comercializează animale vii, trebuie evitat contactul direct neprotejat cu animalele vii și cu suprafețele care au fost în contact cu aceste animale.

- În timpul călătoriei cu avionul/trenul:
- Evitarea contactului apropiat cu persoanele care au febră și tușesc.
- Spălarea pe mâini frecvent cu apă și săpun sau cu soluție alcoolică pentru dezinfectia mâinilor.
- Evitarea atingerii ochilor, a nasului sau a gurii.
- Atunci când apare tusea sau strănutul este necesară acoperirea gurii și a nasului cu plica cotului sau cu o batistă de unică folosință, apoi aruncarea batistei imediat după folosire și spălarea pe mâini.
- Dacă se poartă o mască de față, trebuie acoperite atât gura cât și nasul cu evitarea atingerii măștii în timpul purtării, în cazul folosirii unei măști de unică folosință, aruncarea acesteia după fiecare utilizare și spălarea pe mâini după îndepărtarea măștii.
- Dacă apar manifestări clinice în timpul călătoriei, este necesară informarea echipajului avionului /însoțitorul de tren și solicitarea ajutorului medical cât mai repede, cu informări despre istoricul călătoriei.
- O componentă extrem de importantă este distanțarea socială, atât pentru protejarea individuală cât și pentru protejarea membrilor din familie și din comunitate.

2. MĂSURI DE PREVENȚIE PENTRU UNITĂȚILE SANITARE PUBLICE ȘI PRIVATE

- Se recomandă afișarea în locuri vizibile de materiale informative privind prevenirea infecției COVID-19.
- Aprovizionarea continuă cu substanțe de curățenie și dezinfectante (avizate de Ministerul Sănătății), echipamente de protecție și utilizarea acestora conform recomandărilor în vigoare.
- Stabilirea unor circuite funcționale/lista cu programări viabile astfel încât să se păstreze distanțarea socială.
- Purtarea în mod permanent a echipamentului de protecție corespunzător, conform recomandărilor în vigoare (vizitați frecvent site-ul Centrului Național de Sănătate Publică).
- Creșterea ritmului de efectuare a curățeniei și a dezinfecției, cu accent pe dezinfecția aerului (nebulizare).
- Instruirea personalului în ceea ce privește purtarea corectă a echipamentului de protecție, efectuarea corectă a curățeniei și dezinfecției, respectarea circuitelor funcționale, managementului infecției COVID-19.
- Respectarea, eventual intensificarea acțiunii de ridicare a deșeurilor medicale rezultate în urma activității medicale, depozitarea acestora corespunzător conform legislației sanitare în vigoare.
- Realizarea triajului în rândul personalului medical (la intrarea în tură, asumat de către persoana desemnată în acest sens).
- Realizarea triajului în rândul pacienților/clientilor, atât telefonic (la programare) cât și la intrarea în unitatea medicală.
- Toate consultațiile vor fi programabile, fără a mai exista timp de așteptare iar la intrarea în unitatea medicală punerea la dispoziție și purtarea unei măști chirurgicale; la intrare și la ieșire, dezinfecția mâinilor.
- Respectați metodologia de supraveghere a infecției Covid-19.

3. MĂSURI DE PREVENȚIE PENTRU ÎNTREPRINDERI ȘI INSTITUȚII

CE TREBUIE ȘTIUT:

- În condițiile aplicării prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr.319/2006, angajatorii au obligația de a asigura securitatea și sănătatea lucrătorilor în toate aspectele legate de muncă urmând a lua măsurile necesare pentru:
 - a) asigurarea securității și protecția sănătății lucrătorilor;
 - b) prevenirea riscurilor profesionale;
 - c) informarea și instruirea lucrătorilor;
 - d) acordarea echipamentului de protecție, după caz (măști, mănuși de protecție etc.).
- Pentru orice activitate susceptibilă să prezinte un risc de expunere la coronavirus (COVID-19), trebuie să se determine natura și nivelul de expunere, pentru a se putea stabili măsurile ce trebuie luate pentru limitarea expunerii și elaborarea unui plan de măsuri de urgență, care să fie pus în aplicare în caz de suspiciune la prezența virusului COVID-19, elaborat în baza recomandărilor medicului de medicina muncii cu care angajatori au contract.
- În cazul în care distanțarea socială nu poate fi urmată în totalitate în raport cu o anumită activitate, întreprinderile ar trebui să ia în considerare dacă această activitate trebuie să continue pentru ca activitatea să funcționeze și, dacă da, să ia toate acțiunile posibile pentru a reduce riscul de transmitere între angajați.
- Personalul care are simptome de coronavirus (COVID-19) nu trebuie să se deplaseze sau să participe la locul de muncă.
- Angajatorii ar trebui să se asigure că personalul este complet informat și sprijinit corespunzător în această perioadă. Informarea angajaților referitor la normele de igienă și protecție în vederea reducerii expunerii și transmiterii virusului:
- Evitarea atingerii suprafețelor/obiecte comune unui număr mare de persoane precum: balustrade, clante, mânere, butoane de lift sau de acces. Atingerea acestor suprafețe/obiecte se va face folosind șervețele de unică folosință/mănuși de protecție specifice care, după folosire, vor fi aruncate la coșul de gunoi.
- Spălarea pe mâini cu apă și săpun după orice contact cu o suprafață potențial contaminată, minimum 20 de secunde. Folosirea prosoapelor de hârtie, de preferat, pentru a ștergerea mâinilor.
- Informarea lucrătorilor (prin medicul de medicina muncii care supraveghează starea de sănătatea angajaților), privind noțiunile de caz suspect, contact apropiat, alte date epidemiologice considerate ca fiind necesare a fi cunoscute de către lucrători.
- De asemenea, se va face prelucrarea și informarea lucrătorilor cu privire la modul de interacțiune, în afara orelor de program, cu alte persoane care ar putea fi susceptibile de simptome virale.
- Instruirea personalului angajat privind utilizarea corectă a echipamentului individual de protecție, atât cel pentru prevenirea infecției cu noul coronavirus cât și cel necesar desfășurării activității specifice și obligativitatea utilizării acestor echipamente de protecție pe întreg schimbul de lucru. Maska de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.
- Instruirile, activitățile de informare, ședințele se vor limita la cele strict necesare, cu programare, distanțare de siguranță între participanți sau în sistem de videoconferință.
- În mijloacele de transport la și de la locul de muncă se recomandă spațierea lucrătorilor aflați în interior, purtarea măștii de protecție, dezinfectarea mijlocului de transport după fiecare tură de transport a personalului.
- La utilizarea transportului public în comun angajatorul va lua măsuri de împărțire a întregului personal sau doar al celui care utilizează transportul public în comun în 2-3

grupe și decalarea programului de începere și terminare, în intervale orare decalate, față de programul normal de lucru.

- Identificarea personalului care utilizează transportul public în comun și transmiterea acestora a unor informații minime pentru prevenirea apariției unei infecții cu virusul Covid-19: "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. În zonele urbane, pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare, fie cu bicicleta/trotineta electrică, fie mersul pe jos."
- Montarea dozatoarelor cu dezinfectanți la intrarea în incinta unității, la accesul în spațiile social-sanitare, săli de mese, birouri, spații de producție, depozite, etc. La intrarea în clădiri administrative și/sau spații de producție vor fi amplasate preșuri îmbibate cu substanțe dezinfectante. Se va semnaliza prezența și obligativitatea folosirii lor de către toate persoanele care intră în spațiile respective.
- Efectuarea triajului epidemiologic la intrarea în incinta unității: măsurarea temperaturii corporale, chestionarea angajaților referitor la prezința unor simptome: febră, tuse, dureri în gât, dificultăți în respirație, starea generală de sănătate.
- Organizarea programului de muncă(funcție de specificul activității și de posibilitatea menținerii fluxului tehnologic) astfel încât să se creeze condițiile de menținere a distanțării de siguranță de 2 metri între lucrători, a evitării aglomerării spațiilor de lucru, iar acolo unde este posibil, desfășurarea activității în sistem de telemuncă.
- Întreprinderile și instituțiile ar trebui să depună toate eforturile pentru a permite lucrul de acasă ca o primă opțiune. În cazul în care munca de acasă nu este posibilă ar trebui să se depună toate eforturile pentru a respecta liniile directe de distanțare socială.
- Flexibilizarea programului de lucru pentru angajați și prezentarea eventualelor opțiuni legale pe care le au la dispoziție. Se optează pentru munca de acasă, în măsura în care există această posibilitate.
- Angajatorii trebuie să ia în considerare lucrul pe ture sau eșalonarea proceselor care să le permită personalului să funcționeze atât eficient, cât și posibil, la o distanță sigură (mai mult de 2 metri) unul de celălalt.
- Unde este posibil să se folosească marcaje pe podea pentru a marca distanța, în special în zonele cele mai aglomerate unde se formează cozi.
- Trebuie menținute echipe cât mai mici și să se reglementeze intrarea în încăperi astfel încât spațiile să nu fie supraaglomerate, precum și aerisirea de mai multe ori pe zi a încăperilor în care se desfășoară activități.
- Organizarea intrării în incintă, a servirii mesei, a pauzelor, a ieșirii din schimbul de lucru precum și a transportului cu mijloc de transport comun, astfel încât să se asigure respectarea distanțării de siguranță de 2 metri.
- Asigurarea menținerii curățeniei, igienizării și dezinfecției în spațiile și suprafețele de lucru utilizate de angajați, în săli de mese, holuri, coridoare, birouri, vestiare, grupuri sanitare, alte încăperi folosite de angajați.
- Să se utilizeze semnalizarea suplimentară pentru a cere clienților să nu intre în spații dacă au simptome iar dacă este posibil să existe bariere din plexiglas în puncte de interacțiune regulată ca element suplimentar de protecție pentru lucrători și clienți.
- Dotarea grupurilor sanitare cu săpun lichid, dezinfectante, menținerea acestor spații în stare de curățenie pe întreg programul de lucru.
- Accesul în incinta unității a colaboratorilor externi se face după măsurarea temperaturii corporale, aplicarea chestionarului privind starea de sănătate, a purtării echipamentului de protecție și a dezinfecției mâinilor.
- Aplicarea măsurilor de prevenție și limitarea(pe cât posibil) a mișcării șoferilor, a diversilor transportatori(furnizori) din mijlocul de transport în diverse locuri din incinta unității.

- Angajatorii trebuie să facă anunțuri periodice pentru a reaminti personalului și /sau clienților să urmeze sfaturile de distanțare socială și să se spele pe mâini în mod regulat, să încurajeze utilizarea transferurilor digitale și la distanță de materiale, dacă este posibil, mai degrabă decât în format de hârtie, cum ar fi utilizarea formularelor electronice, e-mailurile și e-banking.
- Consultarea metodologiei de supraveghere în vigoare, a informațiilor referitoare la COVID-19, inclusiv actualizarea listei regiunilor și localităților cu transmitere a COVID-19, de pe site-ul INSP-CNSCBT <http://www.cnscbt.ro>;
- Înștiințarea de îndată a Direcției de Sănătate Publică a Județului Hunedoara a suspiciunii de infecție cu noul coronavirus COVID-19 în rândul angajaților.

Sfaturi privind utilizarea măștilor

Purtarea măștii este una dintre măsurile de prevenire și limitare pentru răspândirea anumitor boli respiratorii, inclusiv cea determinată de noul coronavirus. Cu toate acestea, doar **utilizarea unei măști nu este suficientă** pentru a asigura un nivel adecvat de protecție și ar trebui adoptate și alte măsuri la fel de relevante. Folosirea măștii trebuie combinată cu igiena adecvată a mâinilor și cu alte măsuri de prevenire și control a transmiterii noului coronavirus de la om la om.

Utilizarea incorectă a unei măști poate afecta eficacitatea acesteia în reducerea riscului de transmitere și poate crea un fals sentiment de securitate care poate duce la neglijarea altor măsuri esențiale, cum ar fi practicile de igienă a mâinilor.

Reguli de utilizarea măștilor

Utilizarea și eliminarea corespunzătoare a măștii reprezintă una din măsurile eficiente pentru a limita transmiterea noului coronavirus.

În acest sens trebuie să respectați următorii pași:

- să aplicați corect masca respectând instrucțiunile de mai jos;
- în timpul utilizării trebuie să evitați atingerea măștii;
- să îndepărtați masca folosind tehnica adecvată (nu atingeți partea din față, ci îndepărtați șnururile din spate), acțiune urmată de spălarea IMEDIATĂ a mâinilor cu apă și săpun;
- să nu reutilizați măștile de unică folosință.

Pași în aplicarea corectă a măștii



1. Legați șnurul de sus în partea superioară a capului



2. Legați șnurul de jos la baza gâtului



3. Fixați partea metalică a măștii cât mai bine pe nas



4. Asigurați-vă ca masca vă acoperă nasul, gura și bărbia, și că este fixa pe față



5. Schimbați masca la fiecare 4 ore sau dacă devine umedă sau defectă

De ce trebuiesă te informezi corect?

Informațiile vehiculate în spațiul public pe tema noului Coronavirus pot fi incorecte, incomplete și pot produce o multitudine de probleme. Este important să te informezi corect:

Care sunt sursele de informare oficiale?

Alături de Grupul de Comunicare Strategică, instituțiile / platformele care informează oficial populația pe tema COVID-19 sunt:

Ministerul Afacerilor Interne – www.mai.gov.ro

Departamentul pentru Situații de Urgență – www.dsu.mai.gov.ro

Guvernul României – www.gov.ro

Ministerul Sănătății – www.ms.ro

Institutul Național de Sănătate Publică – www.insp.gov.ro

Centrul Național de Supraveghere și Control al Bolilor Transmisibile- www.cnscbt.ro

Ministerul Afacerilor Externe – www.mae.ro

Președinția României – www.presidency.ro

Inspectoratul General pentru Situații de Urgență – www.igsu.ro

Platforma FiiPregătit – instrument oficial de informare al DSU – www.fiipregatit.ro

Lista de produse biocide poate fi găsită la adresa URL:

<http://www.ms.ro/2017/01/17/registrul-national-al-produselor-biocide/>

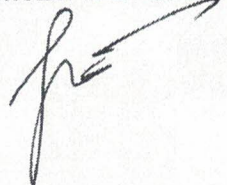
Inițiative civice de informare avizate de autorități: stirioficiale.ro; cetrebuieaafac.ro

Resurse la locul de muncă – Ghiduri UE

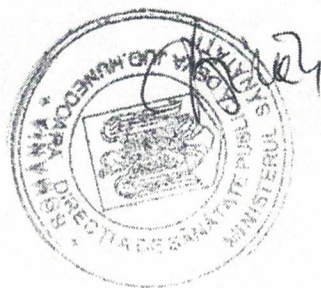
Agencia Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă:

<https://osha.europa.eu/ro/themes/covid-19-resources-workplace>

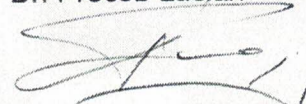
DIRECTOR EXECUTIV del.,
Ec. Mezei Ioan Sebastian



MEDIC ȘEF DEP. SSP
Dr. Birău Cecilia



COMP. SECBT
Dr. Romoșan Oana
Dr. Precob Lucian



COMP. EFRMVM
Dr. Mirfu Adriana

