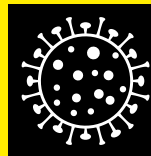


Coronavirus **COVID-19**



Coronavirus
COVID-19
Recomandări
privind sănătatea
publică

Broșură de informare publică

Irlanda a abordat o strategie de întârziere în
conformitate cu recomandările **WHO** și **ECDC**



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Coronavirus

Informații despre COVID-19

Despre acest ghid

Acest ghid oferă explicații privind informațiile referitoare la Irlanda și Coronavirus (COVID-19).

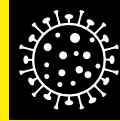
Conținut

Cum gestionează Guvernul pandemia de Coronavirus (COVID-19)?	1
Ce este Coronavirus (COVID-19)?	2
Care sunt simptomele noului Coronavirus (COVID-19)?	3
Cum pot să mă protejiez împotriva infecției cu noul Coronavirus (COVID-19)?	5
Care sunt categoriile cele mai vulnerabile?	7
Ce trebuie să fac dacă mă simt rău?	8
Cum limitez interacțiunea socială?	9
Ce voi avea nevoie dacă mi se spune să stau acasă?	10
Cum trebuie să mă autoizolez?	11
Îndrumări privind autoizolarea	12
Cum să rămâneți echilibrați pe parcursul autoizolării	14
De unde aflu mai multe informații?	14

Cum gestionează Guvernul pandemia de Coronavirus (COVID-19)?

Guvernul a introdus măsuri pentru protejarea cetățenilor prin întârzierea răspândirii virusului.

Păstrați această broșură la loc sigur, respectați indicațiile și stați la curent cu ultimele recomandările pe www.hse.ie



Ce este Coronavirus (COVID-19)?

COVID-19 este o boală nouă care vă poate afecta plămânii și căile respiratorii. Aceasta este cauzată de un virus numit Coronavirus.



Acest virus este răspândit prin picăturile eliberate prin strănut sau tuse. Dovezile actuale sugerează că virusul se poate răspândi la fel de ușor ca virusul gripal care circulă în fiecare iarnă.



Virusurile se pot răspândi cu ușurință la alte persoane și, în mod normal, sunteți contagios/contagioasă până când toate simptomele au dispărut.



Coronavirus (COVID-19) poate supraviețui pe suprafețe dacă o persoană infectată tușește sau strănută pe acestea. Dezinfectanții casnici obișnuiți pot ucide virusul de pe suprafețe.

Până în prezent, dovezile sugerează că:

80%

din cazuri

Pacienții prezintă simptome moderate și se însănătoșesc complet în câteva săptămâni

Aproximativ

14%

din cazuri

Pacienții prezintă simptome mai grave

Aproximativ

6%

din cazuri

Pacienții prezintă simptome foarte grave

Coronavirus Informații despre COVID-19

Care sunt simptomele noului Coronavirus (COVID-19)?

Poate dura aproximativ 14 zile ca simptomele să apară.

Cele mai frecvente simptome sunt:



Tuse

Aceasta poate fi de orice natură, de obicei seacă, dar nu întotdeauna



Febră

Temperatură crescută peste 38 grade Celsius



Respirație îngreunată













Dificultăți de respirație

Puteți manifesta unul, câteva sau toate aceste simptome.

Dacă manifestați simptome îngrijorătoare, trebuie să contactați medicul de familie **SAU** să sunați la linia de asistență HSELive la nr. 1850 24 1850.

COVID-19 (Coronavirus) Simptome

Simptome	Coronavirus Simptomele variază de la moderate la severe	Răceală Debut treptat al simptomelor	Gripă Debut brusc al simptomelor
 Febră	Comun	Rar	Comun
 Tuse	Comun (de obicei uscată)	Moderată	Comun (de obicei uscată)
 Respirație îngreunată	Uneori	Nu	Nu
 Dureri musculare	Uneori	Comun	Comun
 Dureri în gât	Uneori	Comun	Uneori
 Dureri de cap	Uneori	Rar	Comun
 Oboseală	Uneori	Uneori	Comun
 Rinoree sau nas înfundat	Rar	Comun	Uneori
 Diaree	Rar	Nu	Uneori la copii
 Strănut	Nu	Comun	Nu

Source: World Health Organization, Centres of Disease Control and Prevention (Organizația Mondială a Sănătății, Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor)

Cum pot să mă protejez împotriva infectării cu Coronavirus (COVID-19)?



Spălați-vă pe mâini cu regularitate și evitați să vă atingeți fața cu mâinile. Se pot utiliza geluri dezinfectante pentru mâini cu un conținut de alcool de cel puțin 60% dacă nu aveți la dispoziție apă și săpun.

Cum să vă spălați pe mâini cu apă și săpun

- ✓ Udați-vă mâinile cu apă caldă și aplicați săpunul.
- ✓ Frecați-vă mâinile între ele, până când săpunul se întinde într-un strat uniform.
- ✓ Frecați partea superioară a mâinilor, între degete și sub unghii.
- ✓ Procedați astfel timp de 20 de secunde.
- ✓ Clătiți mâinile sub un jet de apă.
- ✓ Uscați-vă mâinile cu un prosop curat sau cu un prosop de hârtie.

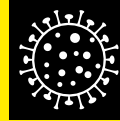
Pe pagina hse.ie/handhygiene este disponibil un videoclip demonstrativ.



Când tușiți și strănuțați, acoperiți-vă gura și nasul cu cotul îndoit sau cu un șervețel. Aruncați șervețelul folosit într-un coș de gunoi cu capac și spălați-vă pe mâini.



Curățați și dezinfectați frecvent obiectele și suprafețele pe care le-ați atins. Utilizați dezinfectanți casnici obișnuiți pentru curățarea suprafețelor.



Nu dați mâna și nu aveți contact apropiat cu alte persoane, dacă este posibil.



Vă recomandăm distanțarea socială față de toate persoanele pentru a reduce răspândirea virusului. Măsurile de distanțare socială ajută la reducerea contactului dintre persoanele bolnave și cele sănătoase.

De asemenea, vă recomandăm să reduceți interacțiunile sociale pentru a vă ajuta să vă protejați împotriva infectării cu acest virus. Reduceți numărul persoanelor cu care vă întâlniți zi de zi.

Printre măsurile pe care le puteți lua, se includ:

- ✓ Reducerea interacțiunilor cu alte persoane în afara locului de muncă și acasă
- ✓ Măriți distanța față de alte persoane - stați la cel puțin 1 metru (3 ft), ideal la cel puțin 2 metri (6ft) față de altă persoană
- ✓ Nu dați mâna
- ✓ Ideal ar fi să evitați spațiile de somn la comun
- ✓ Evitați locurile aglomerate
- ✓ Lucrați la domiciliu, dacă este posibil

Când vă aflați în spații aglomerate, cum ar fi mijloacele de transport public sau supermarketurile, adoptați măsuri de protecție precum:

- ✓ Evitați să vă atingeți des ochii, nasul, gura **ȘI**
- ✓ Dezinfectați-vă des mâinile

Care sunt categoriile cele mai vulnerabile?

Există anumite categorii de persoane care sunt mai expuse riscului de îmbolnăvire gravă dacă se infectează cu Coronavirus (COVID-19).

Aceste categorii includ:

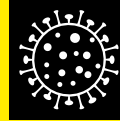
- Persoanele peste 75 de ani sunt, în mod deosebit, vulnerabile
- Toate persoanele cu vârsta peste 60 de ani
- Persoanele (adulți și copii) care suferă de afecțiuni cronice, inclusiv persoanele care suferă de afecțiuni cardiace și respiratorii
- Persoanele al căror sistem imunitar este afectat din cauza unei boli sau a unui tratament, inclusiv pacienții care suferă de cancer
- Pacienții care suferă de orice afecțiune care poate afecta funcția respiratorie (respirația)
- Reziidenții căminelor de bătrâni și ai altor unități de îngrijire pe termen lung, inclusiv ai serviciilor pentru persoanele cu dizabilități, pentru sănătate mintală și persoane vârstnice
- Toate persoanele cu vârsta peste 50 de ani din cadrul serviciilor specializate pentru persoanele cu dizabilități
- Toate persoanele din cadrul serviciilor specializate pentru persoanele cu dizabilități care suferă de o afecțiune patologică

Asistență suplimentară pentru vârstnici

Organizația caritabilă ALONE, în parteneriat cu Departamentul pentru Sănătate (Department of Health) și HSE dispun de o linie de asistență privind Coronavirus (COVID-19) pentru vârstnici.

Persoanele în vârstă pot contacta organizația ALONE la nr. **0818 222 024**.

Linia este disponibilă de luni până vineri, de la 08:00 la 20:00.



Ce trebuie să fac dacă mă simt rău?

Dacă manifestați simptome asemănătoare gripei, cum ar fi febră și/sau tuse, trebuie să vă autoizolați imediat, indiferent dacă ați călătorit undeva sau ați avut contact cu alte persoane. Vă oferim explicații privind autoizolarea la pagina 11.

Dacă manifestați aceste simptome și sunteți îngrijorat(ă) că ați avut contact cu o persoană infectată cu Coronavirus (COVID-19), autoizolați-vă și contactați-vă telefonic medicul de familie. **Nu mergeți personal la medicul de familie.**

Medicul de familie vă va evalua și va decide dacă este necesară efectuarea unui test pentru depistarea Coronavirusului (COVID-19).

De asemenea, puteți apela linia de asistență **HSELive la nr. 1850 24 1850** pentru îndrumări suplimentare.

Cum limitez interacțiunea socială?

Limitarea interacțiunii sociale înseamnă evitarea contactului cu alte persoane și întâlnirile sociale, pe cât posibil. Este posibil să trebuiască să procedați astfel dacă sunteți un contact apropiat al unei persoane confirmate cu Coronavirus (COVID-19). Acest lucru este necesar pentru a împiedica îmbolnăvirea altor persoane, în cazul în care dezvoltați simptome.

Dacă vi se solicită să limitați interacțiunile sociale, trebuie să:

- ✓ Reduceți interacțiunile cu alte persoane în afara locului de muncă și acasă
- ✓ Măriți distanța față de alte persoane – stați la cel puțin 1 metru (3 ft), ideal la cel puțin 2 metri (6ft) față de altă persoană
- ✓ Nu dați mâna
- ✓ Ideal ar fi să evitați spațiile de somn la comun
- ✓ Evitați locurile aglomerate
- ✓ Lucrați la domiciliu, dacă este posibil

Puteți ieși să faceți o plimbare, să alergați sau să mergeți cu bicicleta singur(ă).

Totuși, trebuie să evitați să petreceți mai mult de 15 minute în apropierea altor persoane.



Ce voi avea nevoie dacă mi se spune să stau acasă?

Pentru a ajuta la oprirea răspândirii Coronavirusului (COVID-19), este posibil să vi se solicite să:

Limitați interacțiunile sociale cu alte persoane

SAU

Să vă autoizolați

Vă prezentăm câteva măsuri practice pe care le puteți adopta acum și care vă vor fi utile dacă o să vă simțiți rău:

- ✓ Anunțați telefonic familia apropiată, prietenii și vecinii și spuneți-le că nu vă simțiți bine și că nu puteți primi vizitatori
- ✓ Stabiliți în avans cu cineva să vă facă cumpărăturile; dacă vi se livrează produse la domiciliu, asigurați-vă că acestea sunt lăsate în fața ușii și dvs. le veți ridica de acolo, în loc să primiți pe cineva în casă
- ✓ Faceți o listă actualizată cu medicamentele dvs. Dacă începeți să vă simțiți rău, aceste informații sunt importante, mai ales dacă trebuie să fiți tratat(ă) de alt medic decât de obicei
- ✓ Nu este necesar să comandați mai multe medicamente decât aveți nevoie de obicei; procedând astfel, disponibilitatea acestora pentru alte persoane va fi diminuată. Aprovizionarea cu medicamente va continua

Dacă manifestați simptome, vă rugăm să nu mergeți personal la farmacie.

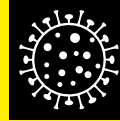
Puteți suna farmacistul dacă trebuie să faceți comandă de medicamentele de pe o rețetă. Dacă trebuie să luați medicamente eliberate pe bază de rețetă sau medicamente eliberate fără rețetă, rugați un membru al familiei să facă acest lucru.

Cum trebuie să mă autoizolez?

Autoizolarea înseamnă să stați în casă și să evitați complet contactul cu alte persoane. Este posibil să trebuiască să procedați astfel dacă aveți simptome de Coronavirus (COVID-19). Acest lucru este necesar pentru a evita îmbolnăvirea altor persoane.

Dacă manifestați simptome, **ESTE OBLIGATORIU să vă autoizolați și să vă contactați telefonic medicul de familie.** Dacă acesta consideră că este necesar să fiți testat(ă) pentru virus, angajații cabinetului vor lua măsurile necesare pentru acest lucru.

Cât timp așteptați rezultatele testului sau dacă testul este pozitiv, dar aveți simptome moderate, vă puteți autoizola la domiciliu.



Îndrumări privind autoizolarea

Îndrumările de la 1 la 10 de mai jos trebuie respectate de persoanele care s-au autoizolat din cauza Coronavirusului (COVID-19):

1 Stați acasă

Nu mergeți la serviciu, facultate, școală, biserică, întâlniri sociale sau în zone publice. Nu utilizați mijloacele de transport în comun sau taxiurile înainte de a vă însănătoși.

2 Păstrați distanța față de alte persoane cu care locuiți, pe cât posibil

Evitați contactul fizic cu alte persoane care locuiesc cu dvs. Stați într-o cameră cu fereastra deschisă. Dacă este posibil, utilizați o toaletă și o baie separate față de restul familiei. Dacă acest lucru nu este posibil, asigurați-vă că aceste zone sunt menținute curate.

3 Spălați-vă des pe mâini

Păstrați-vă mâinile curate, spălându-vă regulat cu apă și săpun. **Acesta este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face.**

4 Acoperiți-vă gura și nasul dacă tușiți sau strănutați

Când tușiți și strănutați, acoperiți-vă gura și nasul cu cotul îndoit sau cu un șervețel. Aruncați șervețelul folosit într-un coș de gunoi cu capac și spălați-vă pe mâini.

5 Evitați să utilizați obiecte la comun

Trebuie să evitați să utilizați la comun veselă, pahare, cești, ustensile pentru mâncat, prosoape, lenjerii sau alte obiecte cu alte persoane din locuință. După ce utilizați obiectele de mai sus, acestea trebuie spălate în mașina de spălat sau cu apă fierbinte și săpun. Nu partajați console pentru jocuri sau telecomenzi.

Coronavirus

Informații despre COVID-19

Îndrumări privind autoizolarea continuare

6 Monitorizați-vă simptomele

Dacă simptomele debutează sau se agravează, sunați-vă medicul de familie. **În caz de urgență, sunați ambulanța la nr. 112 sau 999 și spuneți-le că este posibil să fiți infectat(ă) cu Coronavirus (COVID-19).**

7 Evitați să primiți vizitatori la domiciliu

Dacă este posibil, nu primiți vizitatori acasă și nu răspundeți celor care vă bat/sună la ușă.

8 Curățarea suprafețelor

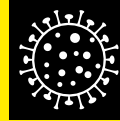
Multe dintre produsele de curățare și dezinfectare vândute în supermarketuri pot ucide Coronavirusul (COVID-19) de pe suprafețe. Curățați suprafețele ca de obicei, cu un detergent, dezinfectant sau cu șervețele dezinfectante. Purtați mănuși de unică folosință și un șorț din plastic, dacă aveți, și aruncați-le după utilizare. Spălați-vă pe mâini după ce v-ați scos mănușile și șorțul.

9 Rufe

Purtați mănuși în timp ce manipulați rufe murdare și spălați-le cu detergent, la o temperatură mai mare de 60 de grade Celsius sau la cea mai mare temperatură potrivită pentru material (oricare este mai mare). Curățați toate suprafețele din jurul mașinii de spălat și spălați-vă bine pe mâini după ce manipulați rufe murdare.

10 Gestionarea gunoiului menajer

Utilizați saci din plastic pentru colectarea gunoiului menajer, inclusiv a șervețelilor, mănușilor, măștilor și șorțurilor utilizate. Eliminați sacii de gunoi când sunt plini pe trei sferturi, legându-i la gură. Puneți primul sac într-un alt sac, pe care, de asemenea, îl legați.



Cum să rămâneți echilibrați pe parcursul autoizolării

Epidemiile de boli infecțioase, precum cea actuală de Coronavirus (COVID-19), pot să producă îngrijorări și pot afecta sănătatea mintală. Deși este posibil să fiți neliniștiți, sunt multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă păstra și gestiona sănătatea mintală în asemenea situații.

Rămâneți activ(ă), mișcându-vă prin locuință atât cât este posibil. Dacă aveți grădină sau curte, ieșiți afară și luați puțin aer proaspăt, dar păstrați o distanță de cel puțin 2 metri față de alte persoane

Autoizolarea poate fi plictisitoare sau frustrantă. Vă poate afecta starea de spirit și sentimentele. Vă puteți simți deprimat, îngrijorat sau puteți avea probleme cu somnul.

Este posibil să observați că vă ajută să păstrați legătura cu prietenii sau cu rudele prin telefon sau rețelele sociale. **Vizitați [yourmentalhealth.ie](https://www.yourmentalhealth.ie) pentru mai multe recomandări.**

De unde aflu mai multe informații?

Dacă aveți nevoie de informații suplimentare, vizitați pagina

HSE.ie

SAU

apelați linia de asistență **HSELive la nr. 1850 24 1850** pentru îndrumări suplimentare.

Pentru actualizări zilnice, vizitați paginile

www.gov.ie/health-covid-19

www.hse.ie