

TRANSMITERE

CONTAMINARE

INCUBAȚIE

CE ESTE?

→ Covid-19 este un virus care aparține familiei coronavirusilor care atacă, mai ales, celulele cailor respiratorii provocând boli respiratorii, adesea grave, inclusiv pulmonita.

→ Persoanele în vârstă, persoanele vulnerabile și cele care suferă de boli cronice au mai multe probabilități de a dezvolta forme grave ale bolii.

→ Covid-19 este o boală nouă și cunoștințele științifice sunt într-o evoluție continuă, de aceea este important să fii informat din surse de încredere:
www.salute.gov.it/nuovocoronavirus

CUM SE TRANSMITE?

Covid-19 se transmite de la o persoană la alta prin intermediul picăturilor infectate de secreții ale cailor respiratorii.

→ Picăturile infectate pot să fie transmise prin:

TUSE

STRĂNUT

CONVERSAȚII LA MICI DISTANȚE

→ Picăturile pot intra în organism prin:

GURA

NAS

OCHI

→ Contaminarea survine în urma:

- respirării picăturilor infectate

- atingerea cu mâinile a unor suprafețe contaminate pe care au căzut picături și atingerea ulterioară a ochilor, gurii, nasului



CINE ESTE CONTAGIOS?

Toți suntem potențial contagioși deoarece **și cei care nu prezintă simptome** pot să transmită virusul.

- Persoanele asimptomatice: care nu prezintă simptome pot fi contagioși în special în cele 24-48 ore precedente debutului bolii

- Persoanele simptomatice: sunt foarte contagioase indiferent de gravitatea simptomelor

- Persoanele convalescente: cele pe cale de vindecare pot încă transmite virusul, deci este importantă protecția și adoptarea unor măsuri de prevenire pentru evitarea riscului de contaminare chiar și cu persoane care nu prezintă simptome

CÂT DUREAZĂ PERIOADA DE INCUBAȚIE DUPĂ EXPUNEREA LA VIRUS?

- perioada medie: 2-12 zile

- 95% din cazuri se manifestă în timp de 12 zile de la expunere

- așadar, 14 zile este perioada indicată de OMS (Organizația Mondială a Sănătății) ca perioada rezonabilă de carantină pe care trebuie să o respecte persoana expusă contaminării

O DATĂ VINDECAT, VOI FI PROTEJAT DE RISCUL DE A FI RECONTAMINAT?

Este probabil că tu să fi dezvoltat anticorpi care protejează împotriva reinfectării, chiar dacă încă nu se știe cât durează această „protecție”, foarte probabil pentru câteva luni.

SIMPTOME

DIAGNOSTIC

CATEGORII VULNERABILE

DEFINIȚIE DE CAZ

CARE SUNT SIMPTOMELE FRECVENTE?

- FEBRA
- TUSE
- DIFICULTĂȚI DE RESPIRAȚIE
- DURERI DE GÂT
- DURERI MUSCULARE
- STARE DE OBOSEALĂ

La mulți pacienți s-a observat pierderea gustului și a mirosului.

CUM SE FACE DIAGNOSTICAREA?

- ➔ Nu este posibilă o autodiagnoză
- ➔ Confirmarea bolii se face în urma unei analize specifice: exudat nazo-faringian
- ➔ Exudatul poate fi analizat doar în laboratoare abilitate de Institutul Superior de Sănătate
- ➔ Exclusiv un medic, în urma analizării simptomelor clinice, poate prescrie efectuarea unui tampon nazo-faringian



EXISTĂ O TERAPIE?

- Pentru moment nu există niciun medicament aprobat pentru terapia sau prevenirea acestei boli.
- Este important a nu se recurge la auto-medicație sau a lua medicamente fără prescripția medicului.
- Pentru cine are simptome ușoare, medicul poate prescrie medicamente antigripale.

CINE ESTE CEL MAI EXPUS?

PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ

PERSOANELE CU BOLI PREEXISTENTE

De aceea este fundamental să protejăm persoanele în vârstă, cu patologii cronice, de riscul de a fi contaminate, evitând să intre în contact cu persoane potențial infectate.

CINE ESTE POTENȚIAL CONTAMINAT?

- Cine prezintă simptome care conduc la o posibilă contaminare
- Cine a stat în contact direct cu o persoană bolnavă și ar putea fi contaminat, transmitând virusul chiar dacă nu are simptome

CÂND SE CONSIDERĂ CONTACTUL DIRECT?

- Când locuiesc în aceeași casă cu o persoană pozitivă
- Când am avut contact fizic direct cu o persoană pozitivă (îmbrățișare, strângere de mână)
- Când am avut contact cu obiecte sau suprafețe potențial infectate (ex: șervețele folosite, obiecte de îmbrăcăminte...)
- Când am stat în încăperi închise cu o persoană pozitivă minim 15 minute, la o distanță mai mică de 2 m

Dacă constat a avea simptome sau am stat în contact direct cu o persoană pozitivă **trebuie să informez imediat medicul de familie** sau trebuie sunat la numerele regionale pentru coronavirus.

O PROTEJARE EFICIENTĂ TREBUIE SĂ SE BAZEZE PE ÎNCREDERE RECIPROCĂ ȘI SUPRAVEGHEREA SĂNĂTĂȚII NOASTRE ȘI A PERSOANELOR CU CARE INTRAM ÎN CONTACT.

PROTEJÂNDU-TE PE TINE ȘI PERSOANELE DIN JURUL TĂU, PROTEJEZI ÎNTREAGA UMANITATE.

CE POȚI FACE PENTRU TINE ÎNSUȚI

- ➔ Urmează un stil de viață sănătos și echilibrat
- ➔ Informează-te din surse credibile, fără exces de informații: www.salute.gov.it/nuovocoronavirus
- ➔ Evita să te expui riscului de a fi contaminat limitând contactele cu alte persoane și deplasarea
- ➔ Controlează zilnic starea ta de sănătate monitorizând eventuale apariții de simptome
- ➔ Dacă ești bolnav, rămâi acasă, sună medicul și nu merge la locul de muncă
- ➔ Dacă faci parte dintr-o categorie vulnerabilă (boli cronice, femei însărcinate) informează angajatorul și protejează-te în primul rând pe tine



CE POȚI FACE PENTRU PERSOANELE DE CARE AI GRIJĂ

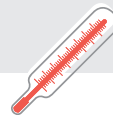
- ➔ Ajută-le să înțeleagă că măsurile restrictive sunt importante și esențiale pentru prevenție
- ➔ Ajută-le să mențină contactele sociale cu ajutorul telefonului și a mijloacelor media
- ➔ Creează prilejuri de relaxare utilizând grădinile și terasele
- ➔ Menține rutina lor zilnică ajutându-i să aibă un stil de viață sănătos și un ritm obișnuit
- ➔ Monitorizează regulat starea de sănătate a persoanei de care ai grijă. Dacă apar simptome contactează medicul de familie sau numerele regionale gratuite.

DACĂ TE OCUPI DE ÎNGRIJIREA UNEI PERSOANE POZITIVE COVID-19

- Protejează-te în mod corespunzător cu echipamente adecvate



- Controlează frecvent starea de sănătate a persoanei pozitive



- Dacă simptomele se agravează cheamă imediat medicul sau suna la 112



Pentru a ști mai mult despre activitățile MSF (MEDICILOR FĂRĂ FRONTIERE) pentru a opri epidemia de Covid-19:

www.msf.it/covid19



MĂSURI DE PREVENIRE ȘI CONTROL AL CONTAMINĂRII CARE TREBUIE
ADOPTATE ÎN CAZUL ASISTENȚEI LA DOMICILIUPREVENIREA ȘI CONTROLUL CONTAMINĂRII SUNT FUNDAMENTALE ȘI
PROTEJEAZĂ ATÂT PE ASISTENȚI CÂT ȘI PE PERSOANELE ASISTATE

PREVENȚIE ACASĂ ȘI LA LOCUL DE MUNCĂ

- ➔ Spălarea mâinilor este măsura de prevenire cea mai eficientă
- ➔ Evita contactele sociale care nu sunt necesare
- ➔ Respecta distanța de cel puțin 1 metru de orice persoană care nu face parte din nucleul familial
- ➔ Dacă, la locul de muncă, trebuie să stai în contact cu alte persoane, folosește măsurile de protecție adecvate (ex. mănuși, masca)
- ➔ Efectuează igienizarea zilnică a locuinței
- ➔ Dacă ești bolnav informează imediat medicul și evita orice contact cu alte persoane

CUM SĂ NE PROTEJĂM ÎN TIMPUL MUNCII DOMICILIARE ȘI AL ASISTENȚEI
CATEGORIILOR VULNERABILE?

Informează-te preventiv asupra condițiilor de sănătate ale persoanelor de care ai grijă: **dacă au simptome** care conduc la Covid-19 sau **au intrat în contact cu persoane pozitive** sfatuiește-le să sune imediat medicul și evita orice contact.

CÂND AJUNGI LA DOMICILIU

- observă ca persoanele de care ai grijă nu au simptome
- schimbă hainele și încălțăminte și lasă-le pe cele "de exterior" la intrare
- spală mâinile înainte și după fiecare operațiune
- folosește prosoape și vesela pregătite pentru tine
- dacă folosești baia, dezinfectează **înainte și după folosire**

ÎN TIMPUL PROGRAMULUI DE LUCRU

- casa trebuie dezinfectată în fiecare zi cu produse diluate pe bază de clor sau alcool etilic
- favorizează schimbarea aerului deschizând ferestrele
- folosește echipamentul de protecție adecvat în funcție de ceea ce trebuie să faci

DUPĂ PROGRAMUL DE LUCRU

- aruncă echipamentele de protecție într-o pungă care va fi închisă și aruncată la deșeurile nediferențiate
- spala bine mâinile
- spala separat hainele folosite la muncă, la cel puțin 60°
- nu folosi aceleași haine la un alt loc de muncă

DISPOZITIVE DE PROTECȚIE INDIVIDUALĂ (DPI)

DPI PENTRU UZ ZILNIC



• MĂȘTI CHIRURGICALE



• MĂNUȘI DE UNICĂ FOLOSINȚĂ

DPI DE FOLOSIT ÎN CAZUL PERSOANELOR CU RISC DE CONTAMINARE



• MĂȘTI CU FILTRU RESPIRATOR



• OCHELARI DE PROTECȚIE SAU VIZIERA



• HALATE DE UNICĂ FOLOSINȚĂ

PREVENȚIE ACASĂ ȘI LA LOCUL DE MUNCĂ

- ➔ Fii la curent cu dispozițiile în vigoare valabile în regiunea ta
- ➔ Amintește-ți că echipamentele de protecție sunt eficiente doar dacă sunt folosite în mod corect
- ➔ Echipamentele de protecție **nu substituie spălătul mâinilor**
- ➔ Folosește echipamente adecvate tipului de munca desfășurată
- ➔ Folosește echipamentele de protecție corect și cu atenție
- ➔ Atenție să nu atingi ochii, nasul, gura în timpul echipării **DPI**
- ➔ Majoritatea echipamentelor de protecție sunt de unică folosință, **nu** le refolosi!
- ➔ Scoateți echipamentele cu atenție să nu atingeți partea exterioară și aruncați-le într-o pungă specială care va fi închisă și aruncată la deșeuri nediferențiate
- ➔ Menține bine igienizate suprafețele de lucru

DPI SUNT IMPORTANTE PENTRU PROTEJAREA TA,
DAR NU SUNT SUFICIENTE DACĂ NU RESPECȚI MĂSURILE DE IGIENĂ



CE TREBUIE SĂ FACEM ÎN CAZUL ÎN CARE SUSPECTĂM O INFECȚIE CU COVID-19

ÎN CAZUL ÎN CARE:

- Tu sau persoanele pe care le asigti manifesta simptome care conduc la o infectie cu covid-19
- Tu sau persoanele pe care le asigti ati venit în contact direct cu o persoană bolnavă de covid-19:
 - contactează medicul de familie pentru a cere instrucțiuni
 - dacă nu răspunde, contactează numerele gratuite sau 112
 - autoizoleaza-te și evită contactele sociale chiar și cu partenerii de viață până când medicul îți va da instrucțiuni precise
 - nu merge la spital sau cabinet dacă nu îți cere aceasta medicul
 - nu lua medicamente fără prescripție medicală
 - dacă medicul cere să efectuezi tamponul nazo-faringian urmează instrucțiunile pe care ți le va da și până în momentul aflării rezultatului nu ieși și nu contacta fizic alte persoane

ESTE IMPORTANT SĂ ȘTII CĂ SIMPTOMELE DE COVID-19 SUNT SIMILARE MULTOR BOLI OBIȘNUITE ȘI CĂ PERSOANELE ASIMPTOMATICE POT TRANSMITE INFECȚIA. DE ACEEA ESTE IMPORTANT SĂ MENȚII O ATENȚIE RIDICATĂ LA TINE ÎNSUȚI ȘI LA CEI PE CARE ÎI ASIȘTI.

DACĂ MEDICUL SAU AUTORITATEA MEDICALĂ PREVĂD IZOLAREA LA DOMICILIU PENTRU TINE SAU PERSOANELE PE CARE LE ASIȘTI:

- Nu ieși din casă și evită să intri în contact cu oricine
- Stai într-o cameră separată de ceilalți membri ai familiei
- Dacă este posibil folosește o baie dedicată exclusiv ție
- Menține contactele sociale prin intermediul telefonului și internetului
- Cere și oferă ajutor pentru a găsi bunurile de primă necesitate
- Măsoară temperatura dimineața și seara
- Dacă apar sau se înrăutățesc simptomele sună imediat medicul
- Folosește masca dacă intri în contact cu alte persoane
- Spală frecvent mâinile
- Aerisește în mod frecvent încăperile
- Urmează o scrupuloasă igiena respiratorie
- Folosește vase, lenjerie și prosoape dedicate doar ție
- Aruncă separat deșeurile potențial contaminate
- Igienizează suprafețele din camerele în care stai
- Nu întrerupe carantina fără confirmarea medicului



DACĂ ASIȘTI O PERSOANĂ BOLNAVĂ SAU SUSPECTA DE COVID-19 FOLOSEȘTE ÎNTOTDEAUNA DISPOZITIVELE DE PROTECȚIE INDIVIDUALĂ ADECVATE ȘI URMEAZĂ CU SCRUPULOZITATE REGULILE IGIENICE

Pentru a ști mai mult despre activitățile
MSF (MEDICILOR FĂRĂ FRONTIERE)
pentru a opri epidemia de Covid-19: www.msf.it/covid19

CINE SUNT ȘI CUM SĂ REDUCI RISCUL DE CONTAMINARE

- Cine are peste 60 de ani și persoanele care au boli cronice sau condiții de imunodepresie sunt cele mai expuse riscului de a dezvolta forme grave ale bolii.
- Persoanele cu afecțiuni neurologice sau dizabilități au dificultăți în a urma precauțiunile necesare pentru protejarea de contaminare, de aceea au un risc mai mare de a se îmbolnăvi.

DE ACEEA ESTE NECESARĂ O MAXIMĂ ATENȚIE CÂND LE ACORDĂM ASISTENȚA

DACĂ TE OCUPI DE O PERSOANĂ ÎN VÂRSTĂ:

- Liniștește-o și explică-i cu calm și într-un mod simplu motivul măsurilor restrictive
- Evită, pe cât posibil, să iasă sau să frecventeze locuri închise sau aglomerate
- Ajut-o să găsească bunurile de primă necesitate (alimente sau medicamente) cu livrare la domiciliu
- Nu trebuie să meargă la medic pentru rețete sau control de rutină, poate contacta medicul telefonic și folosi rețeta digitală
- Este bine să aibă o rezervă de 2 săptămâni din medicamentele folosite curent
- Ajut-o să mențină contactele cu prietenii și rudele prin telefon și internet
- Dacă nu este autosuficientă, respecta măsurile de igiena și de folosire a **DPI** : te vor proteja pe tine dar mai ales persoana de care te ocupi
- Preocupă-te să observi starea sa de sănătate: dacă observi schimbări suna imediat medicul

DACĂ TE OCUPI DE O PERSOANĂ CU IMUNODEFICIENȚA:

- Limitează ieșirile și vizitele
- Urmărește regulile de prevenție și igiena în mod scrupulos
- Programează vizitele și controalele medicale în așa fel încât să limitezi accesul în spital



DACĂ TE OCUPI DE O PERSOANĂ CU DIZABILITĂȚI SAU DISFUNȚII NEUROLOGICE:

- Schimbarea impusă de noile reguli ar putea-o destabiliza: explică-i cu calm și repetat motivele pentru care s-au luat, liniștind-o
- Menține, pe cât posibil, obiceiurile sale și impune o rutină zilnică
- Folosește note, desene sau video pentru a o face să înțeleagă noile reguli și măsuri de prevenție
- Monitorizează permanent starea sa de sănătate fiind atent la orice schimbare: dezorientarea ar putea fi un prim simptom de decompensare sau boala



REAȚII PSIHOSOCIALE LA EPIDEMIE ȘI CUM SĂ TE PROTEJEZI

CINE ESTE CEL MAI EXPUS?

O epidemie reprezintă un risc serios pentru bunăstarea psihologică a noastră și a celor de care avem grijă. În această perioadă se pot întâlni:

Reacții somatice cu manifestări care pot semăna cu cele specifice acestei infecții

Anxietate până la atacuri de panică, dereglări ale somnului, dificultăți de concentrare și alte dereglări psihologice

CUM SĂ AVEM GRIJĂ DE NOI ÎNȘINE ȘI DE CEIALȚI ȘI SĂ LIMITĂM EFECTELE NEGATIVE ALE EPIDEMIEI ASUPRA BUNĂSTĂRII PSIHOLOGICE

- MENȚINE CONTACTELE SOCIALE

- FII INFORMAT DIN SURSE DE ÎNCREDERE

- MENȚINE SAU CREEAZĂ O RUTINĂ ZILNICĂ

- ÎNCEARCĂ SĂ AI GRIJĂ DE TINE ÎNSUȚI

- ÎNCEARCĂ SĂ DORMI BINE, SOMNUL ESTE IMPORTANT!

COVID-19 ȘI SENZAȚIA DE TEAMĂ

Epidemia este însoțită pentru mulți dintre noi de o senzație continuă de teamă.

Teama este o emoție fundamentală și ne ajută să ne protejăm. Teama nu este dușmanul nostru! Să evităm ca teama să ne copleșească și să paralizeze activitățile noastre zilnice.

CE SĂ FACEM PENTRU A GESTIONA TEAMA?

Înfrunta situațiile care o provoacă în loc să le eviți și să te închizi în tine însuși. Adopta schimbări pentru a avea controlul situațiilor care te înspăimântă.

Recunoaște că ești nervos și e bine așa, este normal. Se poate avea o stare de teamă fără a pierde controlul.

PUTEM SĂ GESTIONĂM TEAMA ȚINÂND CONT DE 4 STRATEGII SIMPLE:

1 Recunoscând-o:

Recunoaște ce te înspăimântă. Întreabă-te: Ce simt? Ce gândesc?

2 Analizând-o:

Evaluează riscurile reale și desparte-le de cele imaginare.

3 Socializează-o:

Nu ești singurul care simte teamă și poți găsi eliberare și suport împărtășind-o cu persoanele în care ai încredere.

4 Descompune-o:

Încearcă să vezi părțile diferite care o compun: a nu ști ce să faci în caz de contagiu/ a nu te simți în siguranță când ești în grup/.... Aceasta te va ajuta să pui în aplicare comportamente utile.

Poți să găsești informații utile pe acest link: <https://www.medicisenzafrontiere.it/covid19-salute-psicosociale/>

...și dacă ai putea avea nevoie de un ajutor din exterior:

<https://www.psy.it/materiali-prodotti-dalle-associazioni-societa-scientifiche>

<https://d66rp9rxjwty.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/04/Guida-anti-stress-per-i-cittadini2.pdf>

Pentru a ști mai mult despre activitățile

MSF (MEDICILOR FĂRĂ FRONTIERE)

pentru a opri epidemia de Covid-19: www.msf.it/covid19