

A. DEZINFECTAREA EFICIENTA A MAINILOR

Principala masura de protectie impotriva coronavirusului il reprezita pastrarea mainilor curate, prin spalare cat mai des sau dezinfectare.

Tehnica corectă a igienei mâinilor **INTERZICE:**

- purtarea inelelor, brățărilor, ceasurilor tip brățară sau a altor bijuterii în timpul activității;
- purtarea unghiilor lungi sau lăcuite, indiferent de tipul sau vechimea lacului de unghii; unghiile artificiale;

IGIENA MAINILOR:

1. SPĂLARE SIMPLĂ CU APĂ SI SĂPUN:

- după contactul cu pacientii
- după contactul cu un pacient cu scaune diareice/infectie cu Clostridium difficile, imediat după îndepărtarea mănușilor de protecție
- după utilizarea toaletei
- ori de câte ori mâinile sunt vizibil murdare

2. DEZINFECȚIA IGIENICĂ A MÂINILOR

- dezinfectie igienică prin spălare cu săpun dezinfectant; **SAU**
- dezinfectie igienică prin frecare cu soluție hidro-alcoolică care respectă succesiunea gesturilor de dezinfectie a mâinilor (palme, fata dorsală, regiunea interdigitală, police, degete, încheietura mâinii);

Atentie!

Volumul de dezinfectant utilizat va fi cel recomandat de către producător;

B. DEZINFECTAREA EFICIENTA A AERULUI

- pentru încăpere de 30 mc- utilizarea lămpii UV de 30 W timp de 30 de min;
- pentru încăpere de 60 mc – utilizarea lămpii UV de 55W timp de 6 min. sau două lămpi UV de 30 W timp de 20 min.

INFORMARE

1. PENTRU A FI O PERSOANA SANATOASA

- Ma spal pe maini riguros
- Evit sa duc mana la gura, fata, ochi cand nu sunt proaspat spalat pe maini
- Dezinfectez suprafetele si obiectele pe care pun mana cu substante pe baza de alcool 70%
- Evit transport in comun, aglomeratiile si pastrez distanta de cel putin 2 m fata de alte persoane
- Evit contactul persoanelor care tuesc, stranuta sau au alte semen de raceala
- Daca se poate lucrez de acasa

2. DACA AM SEMNE DE RACEALA (febra, dureri in gat, dureri de muschi si/sau oasa, tuse, greutate la respiratie)

- a) Daca nu am avut contact cu o persoana suspecta de imbolnavire
- Ma izolez acasa, evit contactul cu alte persoane, mai ales varstnicii cu boli cronice
- Ma tratez cu medicamente contra febrei (paracetamol, ibuprofen), tusei, durerilor in gat si musculare, beau lichide, dupa ce iau legatura cu telefonic cu medicul de familie
- Nu ma tratez cu antibiotic fara recomandarea medicului
- Daca tot nu ma simt bine , ma programez pentru consult la medicul de familie si merg dupa ce imi pun masca pe nura si nas
- Daca nu am masca nu stranut si tuesc in palma sau aer liber, ci intr-un servetel pe care il arunc imediat la gunoi

- b) Daca am avut contact in ultimile 14 zile cu o persoana infectata, confirmata de autoritati, sau am calatorit in zonele afectate de coronavirus, sun la 112 si colaborez cu autoritatile

!!! Lipsa colaborarii cu autoritatile sau furnizarea informatiilor false se pedepseste conform Codului Penal

- c) Daca nu stiu ce sa fac sau am nevoie de informatii suplimentare sun la **TElVERDE 0800 800 358**