



## COVID-19: Instrucțiuni privind izolarea

Valabil din data de 08.12.2020

**Aceste instrucțiuni conțin măsurile de luat în cazul în care...**

... **suferiți de boli acute cauzate de noul coronavirus.**

... **ați fost testat pozitiv pentru noul coronavirus.**

**În cazul apariției simptomelor unei infecții acute la nivelul căilor respiratorii<sup>1</sup> și/sau a pierderii bruște a simțurilor olfactive și/sau gustative, aveți obligația de a vă izola la domiciliu, în scopul prevenirii infectării altor persoane, și aveți obligația de a solicita imediat testarea.**

În cazul în care nu prezentați simptome, dar ați fost testat pozitiv pentru noul coronavirus, riscul de infectare a altor persoane persistă, motiv pentru care aveți obligația de a vă izola

Prin aceste instrucțiuni vor fi prezentate măsurile de siguranță de implementat în scopul prevenirii răspândirii și transmiterii virusului. Pentru vizualizarea tuturor informațiilor necesare despre noul coronavirus, vă rugăm accesați pagina web <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus> (disponibilă în limbile germană, franceză, italiană și engleză).



De asemenea, vă rugăm vizualizați [videoclipul explicativ](#) privind izolarea, accesând în acest scop pagina web [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).

Noul coronavirus  
(engleză)

În cazul în care rezultatele testului sunt pozitive, veți fi contactat de autoritatea cantonală competentă, care va comunica informațiile și instrucțiunile necesare

**Vă rugăm rețineți:** în prezent este posibil, să nu fiți contactat imediat de autoritatea cantonală În acest caz, vă rugăm anunțați persoanele apropiate despre infectarea dvs. Pentru mai multe informații despre măsurile de luat în asemenea situații vă rugăm consultați secțiunea „**Măsurile de luat de contacte și de familie**”.

## Durata perioadei de izolare

Durata perioadei de izolare depinde de rezultatele testelor:

- Dacă rezultatele testelor sunt pozitive: de obicei, perioada de izolare încetează în termen de 48 de la dispariția simptomelor, dacă au trecut minim 10 zile de la data apariției primelor simptome.
- Rezultatele testelor sunt negative: perioada de izolare încetează în termen de 24 de ore de la dispariția simptomelor
- **Nu ați fost testat:** perioada de izolare încetează în termen de 48 ore de la încetarea simptomelor, dacă au trecut minim 10 zile de la data apariției primelor simptome.
- Nu ați prezentat simptome în momentul testării: perioada de izolare încetează în termen de 10 zile de la data testării.

<sup>1</sup> De ex. tuse, dureri de gât, probleme respiratorii cu sau fără febră, senzație de febră, dureri musculare

Perioada de izolare poate fi extinsă până la recuperarea simțurilor olfactive și gustative sau până la încetarea completă a simptomelor de tuse ușoare. Astfel, perioada de izolare încetează, dacă doar aceste simptome ușoare (pierderea simțului olfactiv și gustativ, tuse ușoare) sunt prezente după expirarea perioadei de izolare.

#### **Monitorizarea stării de sănătate**

- Contactați telefonic un medic, dacă sunteți îngrijorat(ă) de starea dvs. de sănătate sau în cazul care constatați apariția uneia dintre următoarele semne de atenționare:
  - Febră cu durată de mai multe zile
  - Senzație de oboseală cu durată de mai multe zile
  - Probleme respiratorii
  - Senzație de presiune puternică sau dureri la nivelul pieptului
  - Senzație nouă de confuzie
  - Apariția nuanței de albastru la nivelul buzelor și al chipului

#### **Dacă locuiți singur(ă)**

- Asigurați-vă că alimentele și produsele de strictă necesitate, cum sunt medicamentele, sunt livrate de membri familiei, de prieteni sau de un serviciu de livrări la domiciliu la ușa de intrare.

#### **Dacă locuiți în aceeași gospodărie cu alte persoane**

- Fiecare persoană are obligația de a se izola într-o încăpere separată, cu uși închise, urmând ca mesele să fie luate de către fiecare persoană în propria încăpere. Aerisiți-vă încăperea în mod regulat.
- Evitați vizitele și contactele, și părăsiți încăperea doar dacă este necesar.
- Purtați masca igienică și păstrați distanța minimă de 1,5 metri față de celelalte persoane din gospodărie, când trebuie să părăsiți încăperea.
- Evitați orice contact cu animalele de companie.
- Folosiți grupul sanitar propriu. Dacă folosirea unui grup sanitar propriu nu este posibilă, curățați instalațiile sanitare (dușul, toaleta, chiuveta) după fiecare utilizare, folosind dezinfectanți obișnuiți.
- Nu permiteți altei persoane folosirea vaselor, paharelor, ceștilor și ustensilelor utilizate de dvs. Curățați aceste obiecte după fiecare utilizare, folosind mașina de spălat vase sau apă și săpun.
- Nu permiteți altor persoane folosirea prosoapelor sau lenjeriei de pat utilizate de dvs.
- Asigurați-vă că alimentele și produsele de strictă necesitate, cum sunt medicamentele, sunt livrate de membri familiei, de prieteni sau de un serviciu de livrări la domiciliu la ușa de intrare.

#### **Spălați-vă pe mâini în mod regulat<sup>2</sup>**

- Împreună cu persoanele din jurul dvs. aveți obligația de a vă spăla pe mâini cu apă și săpun, timp de minim 20 de secunde. În cazul în care apa și săpunul nu sunt accesibile, folosiți dezinfectant pentru mâini și aplicați-l pe toată suprafața mâinilor și frecați până la uscare. Folosiți apă și săpun în special dacă mâinile sunt vizibil murdare.
- Spălați-vă pe mâini în special înainte și după prepararea mâncărilor, înainte și după consumul de alimente, după folosirea toaletei și ori de câte ori mâinile sunt vizibil murdare.

#### **Acoperiți-vă gura când tușiți sau strănutați**

- Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel, când strănutați sau tușiți.
- Materialele folosite pentru acoperirea gurii sau a nasului trebuie aruncate sau spălate.
- Șervețelele utilizate trebuie aruncate în coșul de deșeuri special destinat acestui scop și acoperit cu sac din plastic, din încăperea dvs.

#### **Când trebuie să vă părăsiți locuința (în scop de testare sau de consult medical):**

- **Purtați masca igienică.** Dacă suferiți de simptome de boli respiratorii acute, nu folosiți măști din material textil.

---

<sup>2</sup> Videoclipul privind spălarea corectă a mâinilor: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- **Evitați folosirea mijloacelor de transport în comun.** Dacă starea de sănătate vă permite, folosiți autoturismul propriu sau un vehicul Velo, deplasați-vă pe jos sau chemați un taxi.

### Folosirea corectă a măștii igienice<sup>3</sup>

- Înainte de folosirea măștii spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau folosiți un dezinfectant.
- Puneți masca igienică pe față în așa fel, încât nasul și gura să fie acoperite, apoi strângeți în scopul fixării pe chip.
- Evitați atingerea măștii după așezarea pe chip. Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau folosiți dezinfectant, după atingerea unei măști folosite, de ex. după scoatere.
- O mască igienică poate fi purtată timp de maxim 4 ore.
- Vă rugăm acționați conform instrucțiunilor detaliate menționate pe pagina web [www.bag.admin.ch/masks](http://www.bag.admin.ch/masks) secțiunea [Utilizarea corectă](#)



Măști (engleză)

### Respectați toate măsurile de siguranță

- Deșeurile poluate cu lichide corporale (scaun, sânge, mucoasă) trebuie eliminate în găleata de deșeuri cu sac de plastic corespunzătoare, din încăperea dvs., și trebuie eliminate separat de celelalte deșeuri.
- Suprafețele atinse, cum sunt noptierele, marginile patului și a mobilierului din camera de dormit trebuie curățate și dezinfectate zilnic, cu folosirea de dezinfectanți obișnuiți.

### Izolarea copiilor și a părinților

- Regulile de izolare sunt valabile atât în cazul copiilor, cât și în cazul părinților.
- Pe durata perioadei de izolare copilul are obligația de a evita contactul cu alte persoane aflate în afara familiei.
- În cazul în care este izolat doar copilul, contactul cu celelalte persoane din gospodărie trebuie limitat la nivel minim. Posibilitatea aplicării acestei recomandări depinde de numeroși factori, precum vârsta. Nevoile copilului trebuie luate în considerare în continuare, în special nevoile copiilor mici.
- În cazul în care, unul dintre părinți se află în izolare, dar copilul nu, asistarea copilului trebuie asigurată de celălalt părinte, care în acest caz dispune și de calitatea de persoană de referință.

În cazul în care ambii părinți se află în izolare, dar nu și copilul, procedura aplicabilă depinde de vârsta copilului și de posibilitățile de implementare a soluției identificate. În cazul în care asigurarea asistenței de către o persoană terță nu este posibilă, și în cazul în care copilul se află în imposibilitatea de a se ajuta singur, chiar și sub îndrumarea părinților, cu implementarea măsurilor de protecție menționate, trebuie luată în considerare posibilitatea includerii copilului în izolare.

### Contactele sociale pe durata perioadei de izolare

- Izolarea nu implică întreruperea tuturor contactelor sociale. Păstrați legătura cu prietenii și cu familia folosind telefonul, Skype, etc. Vorbiți despre experiențele, gândurile și sentimentele dvs.
  - Dacă aceste soluții nu sunt suficiente sau dacă nu sunt posibile pentru dvs.: în cazul în care vă confrunțați cu griji, temeri sau probleme, vă rugăm apelați numărul de telefon 143 („Mâna întinsă“). Acest număr de telefon este gratuit și poate fi apelat oricând, apelul fiind preluat de un consultant.



Dureschnufe (engleză)

- Pentru mai multe informații vă rugăm accesați <http://www.dureschnufe.ch/> / <http://www.santepsy.ch/> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch/)



Regulile de igienă și de comportament (engleză)

### Sfârșitul izolării

- Acționați în continuare confirm regulilor de igienă și de comportament menționate în cadrul campaniei „Cum să ne protejăm” [www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others](http://www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others)

### Măsurile de implementat de către prieteni și familie

- Până la sosirea rezultatelor testului, prietenii și membri familiei dvs. au obligația de a-și monitoriza propria stare de sănătate și de a acționa conform regulilor de igienă și de comportament menționate în cadrul campaniei „Cum să ne protejăm” ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)). În cazul apariției simptomelor, prietenii și membri familiei dvs. au obligația de a se izola și de a completa chestionarul [Control coronavirus](#) de pe pagina web a BAG, precum și de a -solicita testarea pentru coronavirus. Prietenii și membri familiei dvs. au obligația de a acționa conform recomandărilor privind izolarea, menționate în cadrul acestor instrucțiuni. Pe pagina web <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> a cantonului Waadt veți găsi un chestionar despre coronavirus, disponibil în încă alte 8 limbi.
- În cazul în care nu sunteți contactat în scurt timp de către autoritatea cantonală competentă: anunțați contactele dvs. despre faptul că sunteți bolnav.



Control coronavirus (engleză)

### Cine trebuie informat?

- Toate persoanele cu care ați intrat în contact cu două zile înainte de apariția simptomelor: aceste persoane, sunt persoanele cu care ați intrat în contact timp de minim 15 minute, fără păstrarea distanței minime de 1,5 metri, deși ați prezentat simptome, respectiv persoanele cu care ați intrat în contact în ultimele 48 de ore, înainte de apariția simptomelor. Persoanele astfel expuse au obligația de a acționa conform instrucțiunilor privind intrarea în carantină ([www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Secțiunea „Procedura în caz de contact cu o persoană infectată» de pe pagina web [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) conține informații detaliate destinate dvs. și persoanelor cu care ați intrat în contact.
- În cazul în care persoanele cu care ați intrat în contact strâns sunt nevoite să intre în carantină, aceste persoane sunt îndreptățite la despăgubiri pe motiv de inactivitate profesională și pierdere de venituri. Pentru mai multe informații în acest sens vă rugăm accesați pagina web a Autorității federale de Asigurări Sociale (BSV).



Instrucțiuni carantină (engleză)



BSV