

## PLAN DE MASURI DE URGENTA PT EVITAREA CONTAMINARII CU VIRUSUL COVID 19

### Generalitati

Gripa / inclusiv infecția cu coronavirus, **se transmite:**

- pe cale aeriană, direct prin tuse sau strănut;
- indirect prin obiecte proaspăt contaminate (batistă, prosop, veselă, etc.)

### Simptome/semne frecvent întâlnite:

- frisoane; febră 39 - 40 grade Celsius; subfebrilități (37,5 și peste, grade Celsius), cefalee (dureri de cap); dureri musculare(mialgii); artralgii (dureri articulare); astenie (slăbiciune); oboseală fără un motiv clar; strănut; disfonie, răgușeală; dureri în gât; dureri la înghițire; congestionarea faringelui (roșu în gât); tuse frecvent, uscată (sau cu expectorație), episodică sau recurentă
- inapetență (lipsa poftei de mâncare);
- indispoziție, iritabilitate (fără o cauză clară);
- tahipnee (cresterea frecvenței respiratorii) în absența efortului fizic;
- grețuri, vărsături;

**Notă.** Oricare din aceste simptome poate fi considerat ca atribuibil unei infecții virale fără a fi însă un semn cert pentru aceasta. Un cumul de simptome/semne crește probabilitatea existenței infecției virale.

### Exemplu, caz suspect de infecția cu COVID 19:

Pacient cu **infecție respiratorie acuta (debut brusc al cel puțin unuia din urmatoarele: tuse, febra, durere in gat, scurtarea respiratiei (cresterea frecvenței respiratorii) care necesita sau nu spitalizare**

**SI**

in perioada de **14 zile** anterioare debutului simptomelor a intrunit **cel puțin unul** din urmatoarele criterii epidemiologice:

- A avut contact apropiat cu un caz confirmat sau probabil de COVID-19

**SAU**

- A avut istoric de calatorie in **zone cu transmitere comunitara extinsa**

## **Recomandări generale**

Regim de viață cu:

- respectarea orarului de odihnă și somn;
- evitarea oboselii, orarului prelungit;
- evitarea expunerii prin evitarea aglomerărilor,
- alimentație bogată în legume, fructe, sucuri naturale,
- igiena individuală, în special spălarea mâinilor înainte de luarea meselor și după stângerea mâinilor mai ales după întâlnirea cu o persoană susceptibilă de infecție gripală

**În timpul activității la locul de muncă** se va urmări:

- aerisirea periodică încăperilor sau a birourilor destinate relațiilor cu publicul, cu menținerea unei temperaturi de 18-20 grade C;
- evitarea aglomerărilor umane, în timpul activității de inspecție;
- evitarea, pe cat posibil, a contactului cu persoanele bolnave ( care prezintă simptomatologie similară celei descrise);
- spălarea mâinilor, mai ales după venirea în contact cu persoane bolnave sau cu simptomatologie similară celei descrise;
- prezentarea lucrătorului, angajat al ITM SALAJ, care are simptomatologie similară celei descrise la medicul de familie pentru tratament și/sau concediu medical;
- evitarea apropierei la o distanță mai mică de 2 m si pe o durată de peste 15 minute de un interlocutor cu simptomatologie similară celei descrise;
- acolo unde evitarea întâlnirii cu persoane cu simptomatologie similară celei descrise este imposibilă datorită îndatoririlor de serviciu (sarcinilor de muncă specifice), profilactic, se recomandă purtarea unei măști protectoare omologate.

Pozitionarea unui aparat de dezinfectare rapidă a mâinilor plasat la intrarea în instituție și informarea vizitatorilor (persoane care vor avea de înregistrat, semnat, prezentat etc. acte) asupra obligativității utilizării acestui aparat (dezinfecției mâinilor);

Informare la intrare asupra obligației ca vizitatorii instituției care prezintă simptomatologie similară celei descrise să aleagă o variantă:

-sa poarte o mască protectoare

-sa anunțe inspectorul sau paza asupra prezenței acestor simptome. Această persoană va fi primită într-o încăpere separată ( preferabil situată în apropierea intrării) cu luarea măsurilor suplimentare (protecția prin mască, distanță, dezinfecția mâinilor, aerisirea încăperii după plecare)