



GHID DE INFORMARE ȘI DE PREVENȚIE A INFECTĂRII CU NOUL CORONAVIRUS (COVID-19)

DEFINIREA INFECȚIEI SARS-COV-2 ȘI A MANIFESTĂRILOR CLINICE (CE SIMȚIM SAU CE OBSERVĂM LA NOI)

I. DEFINIȚIE:

Orice infecție respiratorie care debutează brusc cu cel puțin febră/tuse sau mai multe semne și simptome din următoarele:

- a. Simptome (ceea ce simțim): astenie (lipsă de energie, oboseală), cefalee (durere de cap), mialgii (dureri musculare), dureri în gât, coriză (secreții nazale seroase), dispnee (lipsă de aer), anorexie (lipsă poftă de mâncare), grețuri (senzația de vomă), debut recent de anosmie (pierderea mirosului) sau ageuzie (pierderea gustului) în absența unei cauze identificate (rinite, utilizare medicație, leziuni locale nazale sau ale cavității bucale etc.);
- b. Semne (ceea ce poate fi observat sau măsurat): febră (mai mult sau egal cu 38 grade Celsius), tuse, vărsături, diaree (scaune cu conținut moale, lichidian preponderent, mai mult de 3 pe zi, uneori la 20-30 minute), status mental alterat (nu mai răspunde la întrebări, răspunde altceva sau răspunde greu dificil de înțeles).

II. TRANSMISIA INFECȚIEI cu virusul respirator SARS – CoV-2 care produce boala de tip infecție respiratorie COVID-19 se poate face:

1. Prin picături produse prin vorbire, tuse, strănut - riscul este limitat la o distanță mai mare de 2 metri față de persoana care este purtătoarea virusului cu sau fără simptome/semne;
2. Pe cale aeriană – o parte din picăturile produse prin vorbire, tuse, strănut pot rămâne suspendate în aer pentru perioade mai lungi de timp;
3. Prin contact cu suprafețe pe care au ajuns picături produse prin vorbire, tuse, strănut sau de pe mâna persoanelor purtătoare de virus, care pot persista pe suprafețele din mediul înconjurător.



III. EVOLUȚIA NATURALĂ A INFECȚIEI RESPIRATORII CU SARS-COV-2, COVID-19 (Coronavirus disease-2019):

- Infecție asimptomatică (fără simptome);
- Forma ușoară - simptome de afectare a căilor aeriene superioare (disfagie, disfonie, febră, tuse);
- Forma medie - cu afectare a căilor aeriene inferioare (pneumonie), simptome: dispnee, tuse, febră;
- Forma severă - cu criterii clinice și radiologice de pneumonie severă;
- Forma critică - cu criterii de internare pe secția de terapie intensivă.

IV. DIAGNOSTIC DE LABORATOR AL COVID-19 (TESTAREA PENTRU VIRUSUL SARS-COV-2)

1. Testarea RT-PCR din exudat nazal/faringian – confirmă infecția, rezultatul fiind obținut în 12-24 de ore, în funcție de laborator.
2. Testare rapidă cu test rapid antigenic din exudat nazal/faringian
 - a) dacă este negativ și sunt semne/simptome sugestive infecției COVID-19, necesită confirmare cu test RT-PCR;
 - b) dacă este pozitiv necesită confirmare cu test RT-PCR.

V. CARE SUNT SEMNELE/SIMPTOMELE LA CARE TREBUIE SĂ NE ADRESĂM MEDICULUI DE FAMILIE?

Apariția unor simptome/semne de tip astenie marcată, cefalee care nu cedează la terapia prescrisă, febră peste 38 de grade Celsius care nu se remite la antitermice, accentuarea lipsei de aer (eventual saturație pe pulsoximetru sub 93%), tahicardie peste 100/min, apariția unor semne noi de tip vărsături, diaree, alterarea statusului mental.



VI. CUM COMUNICĂM CU MEDICUL DE FAMILIE ȘI SPECIALIȘTII PENTRU BOLILE CRONICE SAU ALTE BOLI ACUTE?

CALL-CENTER DSP CLUJ: 021.414.44.64, zilnic între orele 08-20

Comunicarea cu specialiștii este foarte importantă la persoanele izolate/carantinate pentru a monitoriza concomitent evoluția bolilor preexistente sau a lua din timp măsurile necesare pentru tratamentul unor probleme medicale nou apărute.

Este necesar a lua legătura cu medicul dumneavoastră de familie și a stabili modalitatea sub care puteți comunica mai ușor:

- a) telefonic între anumite ore;
- b) pe mail, cu menționarea semnelor/simptomelor apărute sau a unor parametri vitali măsurați dacă dispuneți de dispozitive (exemplu: glicemia, tensiunea arterială, pulsul, saturația periferică în oxigen, greutate);
- c) cum procedați în afara orelor de comunicare dacă vă este rău;
- d) cum procedați cu rețetele compensate și recomandările din ambulator pentru bolile cronice.

Este bine să găsim o formă de comunicare a stării zilnice a pacientului, cel mai ușor ar fi corespondența pe email.

Referitor la comunicarea cu ambulatoriile de specialitate unde sunteți în evidență sau doriți să obțineți o recomandare telefonică este necesar a intra pe site ambulator și a realiza o programare la numerele afișate sau a întreba medicul de familie dacă vă poate îndruma.

Vezi aici lista ambulator de specialitate clinic:

<http://www.cnas.ro/cascluj/category/ambulator-de-specialitate-clinic.html>

În cazul în care ai uitat datele de contact ale medicului de familie accesează linkul:

<http://www.cnas.ro/cascluj/category/medici-de-familie.html>

VII. CÂND NE PUTEM ADRESA DIRECT DISPECERATULUI 112?

Apariția unor simptome acute necesită apelarea directă la 112, cu precizarea simptomului principal care poate fi determinat de evoluția infecției respiratorii COVID-19 sau de apariția unor complicații ale bolilor preexistente, ori o altă boală acută:



- a) durere toracică, cu iradiere în umărul stâng, cu durată mai mare de 15 min. apărută pentru prima dată în viață sau care nu cedează la 1-3 tb de Nitroglicerină (luate la interval de 5 min) la pacienții care sunt cunoscuți cu Angină pectorală în antecedente;
- b) slăbiciunea în brațe (scapă din mână), fața căzută (gura deviată), tulburare de vorbire sugerează un accident vascular cerebral și necesită terapie specifică în primele 4 ore de la debut;
- c) vărsătura cu sânge în condițiile în care luați tratament anticoagulant (trombostop, eliquis, clexan, etc.) sau vă cunoașteți cu ulcer, ciroză hepatică;
- d) oricare din simptomele/semnele: alterarea stării de conștiență, cianoză (colorație albăstruie) perioronazal, imposibilitatea de a vă ridica din pat sau dacă aveți dispozitive de măsurare a parametrilor biologici: tensiune arterială sub 90/50 mmHg la 3 măsurători în 10 minute, saturația în oxigen sub 93% asociată cu senzația de lipsă de aer, pulsul peste 100/minut sau sub 60/minut asociate cu senzația de lipotimie la ridicare.

VIII. CUM/CE COMUNICĂM LA DISPECERAT?

- a. nume/prenume, vârsta;
- b. simptomul/semnul principal – de când a apărut;
- c. se precizează că sunteți izolat/carantinat – cu test de confirmare SARS-CoV-2 efectuat pozitiv sau neefectuat;
- d. se precizează dacă sunt alte boli cronice;
- e. se dă adresa (stradă, număr, scară, etaj, apartament), precizând dacă sunt particularități de acces;
- f. să existe acte medicale la dispoziție pentru a răspunde unor întrebări ale dispecerului;

Este important de cunoscut faptul că după preluarea apelului, acesta poate fi comutat la un asistent sau medic din dispecerat care să ceară date medicale suplimentare despre persoana în suferință sau să indice anumite manopere de efectuat până sosește echipajul repartizat. Vă rugăm să colaborați cu personalul din dispecerat, este acolo pentru a vă ajuta. Să fiți siguri că se va dirija echipajul cel mai apropiat de dumneavoastră care poate să vă dea primul ajutor.

IX. CARE SUNT CONDIȚIILE NECESARE PENTRU CA O PERSOANĂ SĂ FIE CONSIDERATĂ CONTACT DIRECT AL UNEI PERSOANE DEPISTATĂ POZITIV LA COVID-19?

Acest material a fost realizat de către Instituția Prefectului-Județul Cluj, în colaborare cu Direcția de Sănătate Publică a Județului Cluj, Casa de Asigurări de Sănătate Cluj, Spitalul de Boli Infecțioase Cluj, Spitalul Clinic Județean Cluj, Serviciul de Ambulanță Județean Cluj, Asociația Medicilor de Familie Cluj, cu suport din partea Colegiului Farmaciștilor, Universității de Medicină și Farmacie Cluj și al organizațiilor neguvernamentale de profil.



- a. Persoană care locuiește în aceeași gospodărie cu un pacient cu COVID-19;
- b. Persoană care a avut contact fizic direct cu un caz de COVID-19 (ex. strângere de mână fără igiena ulterioară a mâinilor);
- c. Persoană care a avut contact direct neprotejat (fără mască, mănuși, dezinfecție ulterioară de mâini) cu secreții infecțioase ale unui caz de COVID-19 (ex. în timpul tusei, atingerea unor batiste cu mâna neprotejată de mănușă);
- d. Persoană care a avut contact față în față cu un caz de COVID-19 la o distanță mai mică de 2 m și cu o durată de minimum 15 minute;
- e. Persoană care s-a aflat în aceeași încăpere (ex. sala de clasă, sală de ședințe, sală de așteptare din spital) cu un caz de COVID-19, timp de minimum 15 minute și la o distanță mai mică de 2 m;
- f. Persoană din rândul personalului medico-sanitar sau altă persoană care acordă îngrijire directă unui pacient cu COVID-19 sau o persoană din rândul personalului de laborator care manipulează probe recoltate de la un pacient cu COVID-19, fără portul corect al echipamentului de protecție.

ORICE PERSOANĂ CARE A PURTAT MASCA/ECHIPAMENTUL DE PROTECȚIE CORESPUNZĂTOR ȘI A RESPECTAT DISTANȚAREA FIZICĂ NU ESTE CONSIDERATĂ CONTACT DIRECT (Conform definiției Institutului Național de Sănătate Publică în conformitate cu definițiile Organizației Mondiale a Sănătății).

X. CE FAC DACĂ SUNT CONTACT DIRECT AL UNEI PERSOANE DEPISTATĂ POZITIV LA COVID-19?

- a. Contactul direct al unei persoane depistate pozitiv COVID-19 este stabilit în urma anchetei epidemiologice efectuate de către Direcția de Sănătate Publică.
- b. Mă carantinez la domiciliu și respect măsurile de limitare a răspândirii infecției.
- c. Îmi anunț medicul de familie și stabilesc cu dânsul modul de comunicare pentru următoarele 14 zile de monitorizare.

Vezi aici lista medicilor de familie: <http://www.cnas.ro/cascluj/category/medici-de-familie.html>



XI. CUM PROCEDEAZĂ PERSOANELE (CONTACTUL CONTACTILOR) CARE LOCUIESC LA ACEEAȘI ADRESĂ CU UN CONTACT DIRECT?

- a. Aceștia se separă de persoana aflată în carantină (contactul direct) prin cameră separată, utilizarea spațiilor comune pe rând și își continuă activitățile fără a fi carantinați.
- b. Anunță medicul de familie dacă apar simptome de boală.

XII. DUPĂ CE PRIMESC CONFIRMAREA CĂ AM FOST DEPISTAT POZITIV LA COVID-19, CARE ESTE PROCEDURA PE CARE TREBUIE SĂ O URMEZ ÎN CONTINUARE? VOI FI SUNAT DE DSP/MEDICUL DE FAMILIE? TREBUIE SĂ ANUNȚ EU PE CINEVA?

TOȚI PACIENȚII DEPISTAȚI POZITIV PENTRU SARS-COV-2 AU OBLIGAȚIA DE A CONTACTA ȘI INFORMA MEDICUL DE FAMILIE DESPRE SITUAȚIA ÎN CARE SE AFLĂ, INCLUSIV CU PRIVIRE LA LOCUL ÎN CARE AU DECIS SĂ SE IZOLEZE.

- a. Laboratorul la care vi s-a efectuat testul transmite la DSP rezultatele și veți fi introdus în baza de date pentru a fi contactat de la DSP;
- b. Trebuie să completați corect datele de contact (mail, telefon, adresă de rezidență – dacă nu este cea din cartea de identitate) când vi se solicită la recoltarea pentru RT-PCR;
- c. Dumnevoastră vă veți anunța medicul de familie și veți stabili cu dânsul modul de comunicare pentru monitorizare următoarele 14 zile;
- d. Dacă aveți simptome comunicați cu medicul de familie sau direct cu 112 în situațiile prezentate mai sus. În cazul în care ai uitat datele de contact ale medicului de familie accesează linkul: <http://www.cnas.ro/cascluj/category/medici-de-familie.html>

CALL-CENTER DSP CLUJ: 021.414.44.64, zilnic între orele 08-20

XIII. DUPĂ CÂTE ZILE APAR PRIMELE SIMPTOME ALE INFECTĂRII CU COVID-19?

Simptomele/semnele descrise pot apărea de la 2 zile de la contactul infectant până la 14 zile, incubanța medie fiind de 6 zile.

XIV. CÂTE ZILE TREBUIE SĂ STAU ÎN CARANTINĂ LA DOMICILIU?

Carantina se instituie pe o perioadă de 14 zile de la data contactului direct.

Acest material a fost realizat de către Instituția Prefectului-Județul Cluj, în colaborare cu Direcția de Sănătate Publică a Județului Cluj, Casa de Asigurări de Sănătate Cluj, Spitalul de Boli Infecțioase Cluj, Spitalul Clinic Județean Cluj, Serviciul de Ambulanță Județean Cluj, Asociația Medicilor de Familie Cluj, cu suport din partea Colegiului Farmaciștilor, Universității de Medicină și Farmacie Cluj și al organizațiilor neguvernamentale de profil.



XV. DUPĂ CÂTE ZILE POT REPETA TESTUL COVID-19, DIN MOMENTUL ÎN CARE AM FOST DEPISTAT POZITIV?

- a. Pacienții asimptomatici /cu formele ușoare nu se retestează, se consideră vindecați după 14 zile (pe baza rezultatelor monitorizării zilnice, prin consultația medicală la distanță, considerând drept criterii de vindecare absența manifestărilor clinice pe parcursul perioadei de monitorizare) și trebuie să poarte echipament de protecție (mască, mănuși) timp de încă 10 zile după întoarcerea la serviciu;

Timp de 90 de zile nu se mai indică retestare dacă nu au tratamente sau boli asociate cu scăderea imunității;

- a. Pacienții cu forme severe/critice, pot efectua retestări recomandate de medicul curant al pacientului spitalizat.

XVI. CE FAC LA PRIMELE SIMPTOME SPECIFICE GRIPEI / COVID-19?

- a. Mă autoizolez la domiciliu și respect măsurile de limitare a răspândirii infecției;
- b. Pot să-mi autoadministrez din trusa de urgență a familiei: sirop de tuse (3x1 lingurițe/zi la adult dacă tușesc), dezinfectante orale (4x1 tablete dacă am dureri de gât), paracetamol (500 mg, 3x1 tablete/zi dacă am temperatura peste 38 grade Celsius), în funcție de simptome.
- c. Anunț medicul de familie și respect indicațiile acestuia referitor la terapie și testarea RT-PCR SARS-CoV-2;
- d. Anunț șeful direct de la locul de muncă.

XV. DACĂ EU SUNT DEPISTAT POZITIV LA COVID-19, TOȚI MEMBRII FAMILIEI MELE INTRĂ ÎN CARANTINĂ?

- a. Da, cei care îndeplinesc criteriile de contact direct stabilit prin ancheta epidemiologică.
- b. Dacă nu îndeplinesc aceste criterii se pot separa de persoana aflată în izolare (infectată SARS-COV-2) prin cameră separată, dacă este posibil cu baie separată, utilizarea spațiilor comune pe rând, și își pot desfășura activitatea normal.



XVI. DACĂ EȘTI DEPISTAT POZITIV, DEPLASAREA LA SPITAL (DACĂ ESTE CAZUL), O POȚI FACE CU MAȘINA SAU DOAR CU AMBULANȚA?

- a. Deplasarea la spital se va efectua cu ambulanța pentru cei cu simptomatologie severă;
- b. Dacă starea permite și există mașină personală se poate deplasa cu aceasta pentru evaluare prin spitalizare de zi. Spitalul transmite Direcției de Sănătate Publică Cluj zilnic lista pacienților programați pentru evaluare care se deplasează cu mașina proprie părăsind izolarea.

DEPLASAREA SE VA EFECTUA NUMAI LA SPITALUL CARE VĂ ARE PROGRAMAT PENTRU EVALUARE SAU INTERNARE.

XVII. LA FORMELE UȘOARE SE DĂ TRATAMENT LA DOMICILIU?

Da, se administrează simptomatice (antitermice, expectorante), vitamine și sunteți urmărit de medicul de familie;

XVIII. ÎN CAZUL INTERNĂRII, ESTE INTERNATĂ MAMA ÎMPREUNĂ CU COPILUL?

Da, conform legislației. Părintele este internat ca și însoțitor al copilului, iar dacă dezvoltă simptome specifice de boala COVID-19 este testat.

XIX. REZULTATUL TESTULUI COVID-19 AJUNGE LA MEDICUL DE FAMILIE SAU TREBUIE SĂ-L TRANSMITĂ BOLNAVUL?

REZULTATUL TESTULUI ESTE TRANSMIS DE PACIENT CARE ARE „OBLIGATIA DE A CONTACTA ȘI INFORMA MEDICUL DE FAMILIE DESPRE IPOTEZA ÎN CARE SE AFLĂ” (CONFORM OMS 1819/2020):

- a. Rezultatul testării RT-PCR conform formularului completat de dumneavoastră la recoltare vă este comunicat (pe mail/telefon) și este transmis la DSP.
- b. Dumneavoastră trebuie să îl trimiteți medicului de familie și să stabiliți împreună modul de comunicare în următoarele 14 zile.

XX. VOI FI TESTAT ÎNAINTE DE IEȘIREA DIN CARANTINĂ LA DOMICILIU?

Nu veți fi testat la ieșirea din carantină dacă nu au apărut simptome specifice COVID-19 pe perioada carantinei. Conform Ord. 1819/27.10.2020 după 14 zile sunteți declarat vindecat; nu veți fi retestat și veți putea începe activitatea cu obligativitatea purtării

Acest material a fost realizat de către Instituția Prefectului-Județul Cluj, în colaborare cu Direcția de Sănătate Publică a Județului Cluj, Casa de Asigurări de Sănătate Cluj, Spitalul de Boli Infecțioase Cluj, Spitalul Clinic Județean Cluj, Serviciul de Ambulanță Județean Cluj, Asociația Medicilor de Familie Cluj, cu suport din partea Colegiului Farmaciștilor, Universității de Medicină și Farmacie Cluj și al organizațiilor neguvernamentale de profil.



mijloacelor de protecție (mască, mănuși) încă 10 zile, cu respectarea distanțării la 2 m la locul de muncă.

PACIENTUL POZITIV NU MAI TREBUIE RETESTAT TIMP DE 90 ZILE DE LA VINDECARE.

XXI. ÎN BAZA CĂRUI DOCUMENT ÎMI REIAU ACTIVITATEA PROFESIONALĂ?

„Medicul de familie va declara pacientul vindecat pe baza rezultatelor monitorizării zilnice, prin consultația medicală la distanță, considerând drept criterii de vindecare absența manifestărilor clinice pe parcursul perioadei de monitorizare”. „După 14 zile de la data recoltării primului test pozitiv, pentru pacienții declarați vindecați de COVID-19, la reintrarea în colectivitate (loc de muncă, unitate de învățământ etc.) nu este necesar aviz epidemiologic și nici solicitarea unui test negativ pentru ARN SARS-CoV-2.” (OMS 1513/2020).

XXII. CINE ELIBEREAZĂ CONCEDIUL MEDICAL PENTRU CELE 14 ZILE ÎN CAZUL PERSOANELOR DEPISTATE POZITIV NESPITALIZATE ȘI SPITALIZATE?

- a. Pentru cei nespitalizați concediul de boală este eliberat de medicul de familie;
- b. În cazul celor internați – pe perioada de internare se eliberează concediu de medicul curant, acesta poate da zile de concediu și la externare; concediul în funcție de starea persoanei poate fi prelungit de medicul de familie sau prin ambulatorul de specialitate.
- c. Pentru perioada de la momentul diagnosticului și până la internarea în spital, concediul medical este acordat de către medicul de familie.

Vezi aici lista ambulatoriilor de specialitate:

<http://www.cnas.ro/cascluj/category/ambulator-de-specialitate-clinic.html>

XXIII. DE LA CE DATĂ SE CALCULEAZĂ PERIOADA DE 14 ZILE DE IZOLARE SAU CARANTINĂ?

Din ziua recoltării probei utilizate pentru diagnosticul de infecție prin test de laborator (PCR), respectiv din ultima zi a contactului direct cu caz confirmat.

XXIV. CÂT TIMP EȘTI IMUN LA COVID-19 DUPĂ O INFECTARE?

Fiind o infecție cu un nou coronavirus, nu se cunoaște la acest moment durata imunității naturale după trecerea prin boală. Datele existente estimează că răspunsul imun la

Acest material a fost realizat de către Instituția Prefectului-Județul Cluj, în colaborare cu Direcția de Sănătate Publică a Județului Cluj, Casa de Asigurări de Sănătate Cluj, Spitalul de Boli Infecțioase Cluj, Spitalul Clinic Județean Cluj, Serviciul de Ambulanță Județean Cluj, Asociația Medicilor de Familie Cluj, cu suport din partea Colegiului Farmaciștilor, Universității de Medicină și Farmacie Cluj și al organizațiilor neguvernamentale de profil.



infecția cu SARS-CoV-2, la fel ca în infecția cu SARS-CoV-1 și MERS-CoV, este relativ scurt și se reduce în timp, cu protecție parțială; imunitatea postinfecție poate dura 1-2 ani.

XXV. ÎN CE CONDIȚII POT DONA PLASMĂ ȘI LA CÂT TIMP?

Donarea se poate efectua de către persoanele care pot dovedi istoricul de infecție SARS-CoV-2 prin documente medicale, la minim 14 zile de la încetarea perioadei de izolare, în condițiile încadrării în toate criteriile standard pentru donarea de sânge total sau plasmă, conform legislației naționale.

Intervalul între două donări de plasmă succesive este de cel puțin 14 zile.

XXVI. MĂSURI DE LIMITARE A RĂSPÂNDIRII INFECȚIEI (PERSOANE, LOCUINȚĂ)

Persoanele aflate în carantină/izolare, precum și familiile/persoanele din aceeași locuință sau gospodărie trebuie să respecte regulile igienice și îndrumările care se adresează celor 3 tipuri de transmisie:

1. PERSOANEI PURTĂTOARE DE VIRUS

- se va plasa într-o cameră individuală, bine aerisită (de exemplu, aer condiționat sau aerisirea cu geamurile deschise);
- se vor limita deplasările prin casă, evitând să circule prin spațiile comune (de exemplu: bucătărie, baie), spații ce vor fi bine aerisite prin deschiderea geamurilor;
- igiena mâinilor trebuie să fie riguroasă, înainte și după prepararea mâncării, înainte de a mânca, după folosirea toaletei și ori de câte ori mâinile par murdare. Dacă mâinile nu sunt vizibil murdare, se poate folosi un dezinfectant de mâini pe bază de alcool. Pentru mâini vizibil murdare, se recomandă apă și săpun;
- se folosesc, de preferat, prosoape de hârtie de unică folosință pentru a usca mâinile. Dacă acestea nu sunt disponibile, se utilizează prosoape obișnuite curate și vor fi înlocuite atunci când se udă sau cât mai des posibil; prosopul este personal;
- lenjeria și ustensile de masă dedicate se folosesc doar de către persoanele izolate; aceste articole trebuie curățate cu apă și detergenți obișnuiți după utilizare și pot fi reutilizate;
- hainele, lenjeria de pat și prosoapele de baie și de mâini ale persoanei izolate se strâng separat într-un sac de plastic (coș de rufe cu capac), se curăță cu detergent obișnuit, folosind mașina de spălat la 60-90°C și vor fi uscate bine și călcate;



- când strănută sau tușesc, persoanele izolate/carantinate își acoperă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință sau strănută/tușesc în plica cotului. Șervețelul de unică folosință se aruncă imediat la gunoi, în sac de plastic, urmat de spălarea imediată a mâinilor cu apă și săpun.

2. MEDIULUI AERIC DIN DOMICILIU

- se aerisește frecvent prin deschiderea geamurilor; se pot folosi dezinfectanți pulverizați pe bază de clor, utilizând dispensere. Aerisirea camerei de 3-4 ori pe zi asigură un ambient sănătos.

3. SUPRAFEȚELOR ATINSE DE PERSOANA PURTĂTOARE DE VIRUS

- suprafețele care sunt frecvent atinse în camera în care este izolată persoana, cum ar fi: noptierele, cadrul patului și alte piese de mobilier pentru dormitor, se curăță și se dezinfectează zilnic.
- suprafețele băilor și toaletelor se curăță și se dezinfectează cu un dezinfectant obișnuit pe bază de clor cel puțin o dată pe zi.

XXVII. ALIMENTAȚIA ȘI STILUL DE VIAȚĂ CONDUC LA O STABILITATE/CREȘTERE A IMUNITĂȚII

Este necesară o alimentație echilibrată, corectă care să nu ducă la creșterea în greutate (obezitatea scade răspunsul imunitar), dar atenție la cei cu diete care scad de asemenea apărarea organismului.

Se recomandă consumul de legume, leguminoase, fructe, produse cerealiere, pește, fructe de mare, carne slabă albă sau roșie, iaurt și brânzeturi fermentate, nuci și semințe, uleiuri, mai cu seamă cel de măsline. Consum adecvat de lichide, de 1,5-2 litri pe zi la adult.

Regula generală este ca alimentele să fie în forma predominant integrală, neprocesată, nerafinată, fără adaosuri exagerate de sare sau zahăr. Alimentația corectă contribuie și la sănătatea intestinului, prin aportul de probiotice (cu deosebire iaurt și brânzeturi fermentate) și prebiotice (alimentele bogate în fibre). Intestinul, mai ales colonul, este considerat ca unul dintre cele mai importante sectoare ale imunității în organism. În mod indirect și aproximativ, estimăm că funcțiile intestinale sunt normale dacă tranzitul intestinal este normal.



Activitatea fizică este foarte importantă pentru fortificarea organismului. Mișcările voluntare se fac prin contracțiile musculaturii scheletice, în urma cărora se eliberează substanțe specifice, numite miokine. Ele au un rol important în răspunsul imunitar al organismului în fața virusului. Pentru a fi eficientă, mișcarea ar trebui să fie practică zilnic, sub diferite forme, în funcție de vârstă, gradul de antrenament, obiceiuri, posibilități și plăcere.

Atenție: nu stați numai în pat sau în fața televizorului.

Puteți face exerciții fizice în camera bine aerisită sau cu geamul deschis.

Somnul odihnitor este parte din sănătatea noastră. Aproximativ 7-8 ore sunt suficiente, dar o oră să fie înainte de miezul nopții. Protejați-vă somnul de zgomot și lumină. Nu vă culcați mai repede de 2-3 ore de la cină sau de la orice formă de activitate fizică intensă.

XXVIII. MINI TRUSA DE URGENȚĂ DE ACASĂ (NONSPECIFICĂ, PRIM AJUTOR, MEDICAMENTE PENTRU SIMPTOME UȘOARE) – CONȚINUT, UTILIZARE

În fiecare familie trebuie să existe o trusă de prim ajutor pentru asistarea leziunilor minore și tratamentul simptomatic al unor probleme minore de sănătate:

- a. comprese sterile adezive (steristrips, plasturi), comprese nesterile, fașă simplă, fașă elastică, paduri umede dezinfectante, o rolă de leucoplast, flacon de 25 ml de betadină, termometru, pachet de gel rece/cald;
- b. adaptat pentru COVID-19: mască facială, mănuși nesterile de unică folosință, dezinfectant pe bază de alcool;

Pot fi achiziționate pentru monitorizare:

- dacă sunt persoane hipertensive: tensiometru portabil;
- dacă sunt persoane cu tulburări de reglare a glicemiei: glucometru;
- persoane cu antecedente de boli respiratorii: aparat de aerosoli, pulsoximetru, concentrator de oxigen;
 - c. medicație: antiinflamator tablete (nurofen); antipiretic – reducere febră (paracetamol, algocalmin); dezinfectat orofaringian (faringosept, strepsils); antispastic (no-spa), sirop de tuse calmant;
- suplimentar: apă de gură cu clorhexidină, spray nazal antiviral, Vitamina C de 1000mg, Vitamina D3 2000/4000 UI.