

GHID DE PREVENȚIE

**BROȘURA TA ȘI A FAMILIEI TALE
ESTE NOUL TĂU PRIETEN
VEI AVEA NEVOIE DE EL DE ACUM ÎNAINTE**

Acest ghid vine în completarea informațiilor publicate pe site-urile aprobate de
Departamentul pentru Situații de Urgență (DSU):

<https://fiipregatit.ro/>

<https://cetrebuiasafac.ro/>

Mai 2020

Un nou virus provoacă probleme de sănătate care pot fi grave pentru unii dintre noi, punându-i în pericol mai ales pe cei în vârstă. Epidemia de coronavirus e considerată o problemă la nivel mondial. Deocamdată nu există un medicament sau vaccin confirmat și eficient pentru toată lumea.

Dacă tu sau cineva din familie este bolnav:

- stați la distanță de toți ceilalți,
- puneți-vă mască sau orice eșarfă în dreptul gurii și nasului
- și sunați medicul de familie.
- urmați indicațiile medicului de familie,
- nu mergeți direct la spital
- dacă starea și simptomele (febră, tuse) sunt tot mai rele după 2-3 zile, sunați la 112.



Atenție!

Toți membrii familiei tale trebuie să respecte aceste reguli pentru a fi în siguranță.

Trebuie să ne asigurăm că orice aducem în casă nu este **contaminat**, adică nu are acest virus sau alți microbi care să ne cauzeze probleme de sănătate.

Acest ghid vine în ajutor pentru a înțelege ce trebuie să facem, *când și de ce*.

Cuprins

1. Informații generale despre coronavirus sau SARS-CoV-2	4
1.1 Ce este coronavirus?	4
1.2 Să înțelegem cu ce ne confruntăm acum	4
1.3 Cum ne poate face rău acest nou virus?	5
1.4 Simptome	6
1.5 Cum ajunge virusul să ne îmbolnăvească?	6
2. Igiena personală	7
2.1 Cum te speli corect pe mâini	9
2.2 Când te speli pe mâini?	10
2.3 Masca și mănușile	10
3. Igiena casei tale	14
3.1 De ce este nevoie ca locuințele noastre să fie igienizate?	14
3.2 Cât timp rezistă noul coronavirus pe diverse suprafețe	14
3.3 Ce și cum să igienizăm?	15
3.4 Dezinfectarea casei tale	16
3.5 De fiecare dată când vii de afară	17
3.6 Cumpărături	18
3.7 În mașina personală	19
3.8 Igienizarea altor obiecte; animalele de companie	19
3.9 Dacă locuiești cu persoane în vârstă:	20
4. Cum să rămânem optimiști în izolare/carantină?	21
5. Supliment pentru familiile care locuiesc la curte, cu sau fără animale domestice	22
BIBLIOGRAFIE	23

1. Informații generale despre coronavirus sau SARS-CoV-2

1.1 Ce este coronavirus?

Ceea ce numim acum „coronavirus” este un nou virus dintr-o familie veche de virusuri¹. Științific, acest „coronavirus” se numește **SARS-CoV-2**, iar boala pe care o poate provoca se numește **COVID-19**.

Numele de coronavirus vine de la aspectul suprafeței acestor virusuri, care seamănă cu țepii unei coroane.

Fiind un virus, nu-l vedem, nu-l simțim, dar poate pune în pericol atât viața noastră, cât și pe cea a celor dragi.

Dacă respectăm anumite reguli stricte de igienă personală și curățenie a casei noastre, putem reduce în mod semnificativ riscul de îmbolnăvire.

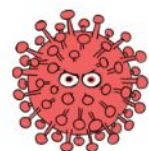
Cât timp va trebui să aplicăm aceste reguli?

Până când încetează starea de urgență la nivel național...

... dar regulile minime de igienă *trebuie* respectate în continuare pentru evitarea infecțiilor în general, pentru că suntem mereu înconjurați de virusuri/bacterii².

1.2 Să înțelegem cu ce ne confruntăm acum

De unde a mai apărut și virusul ăsta? Oamenii de știință au semnalat de ceva vreme că aceste coronavirusuri pot afecta sănătatea omului, fiind transmise de la lilieci³, dar se pare că în acest caz mai este implicat și un alt animal, numit

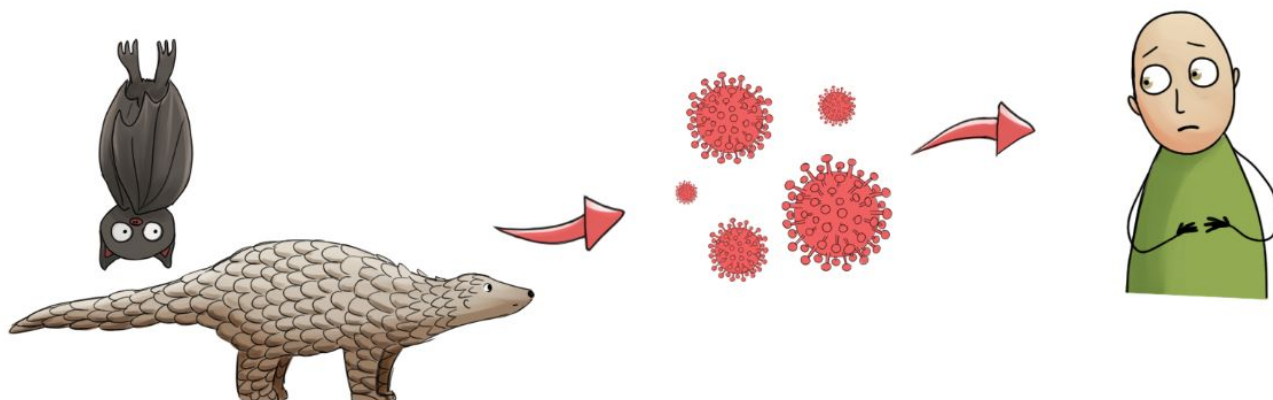


¹ Cui J, Li F, Shi ZL. “Origin and evolution of pathogenic coronaviruses” in *Nature Reviews Microbiology* 2019 March 17, 3, 181-192. doi: 10.1038/s41579-018-0118-9.

² Kampf GD, Todt S, Pfaender E, Steinmann. “Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents” in *Review* Volume 104, ISSUE 3, P246-251, March 01, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>.

³ Menachery VD, Yount Jr BL, Debbink K, Agnihothram S, Gralinski LE, Plante JA, Graham RL, Scobey T, Ge X-Y, Donaldson EF, Randell SH, Lanzavecchia A, Marasco WA, Shi Z-L, Baric RS. “A SARS-like Cluster of Circulating Bat Coronaviruses Shows Potential for Human Emergence” in *Nature Medicine*, 21, 12, 1508-13, Dec 2015. doi: 10.1038/nm.3985.

pangolin⁴. Epidemiile nu sunt ceva nou și nu se datorează neapărat consumului de animale exotice. La contactul cu omul și la manevrarea animalelor, virusurile pot ajunge în organismul uman.



1.3 Cum ne poate face rău acest nou virus?

Provoacă boala numită **COVID-19**. Pe scurt, ne atacă plămânii și imunitatea întregului organism. Din cauza lui putem face febră mai întâi, tușim, respirăm mai greu și mai des, simțim că rămânem fără aer⁵. Medici din diferite țări au observat și dureri abdominale (dureri de burtă), diaree, dureri musculare, grețuri, vărsături⁶, iritații pe piele, lipsa mirosului, lipsa gustului și tulburări neurologice.

Notă: Se pare că **fumatul de orice fel** poate agrava situația⁷.

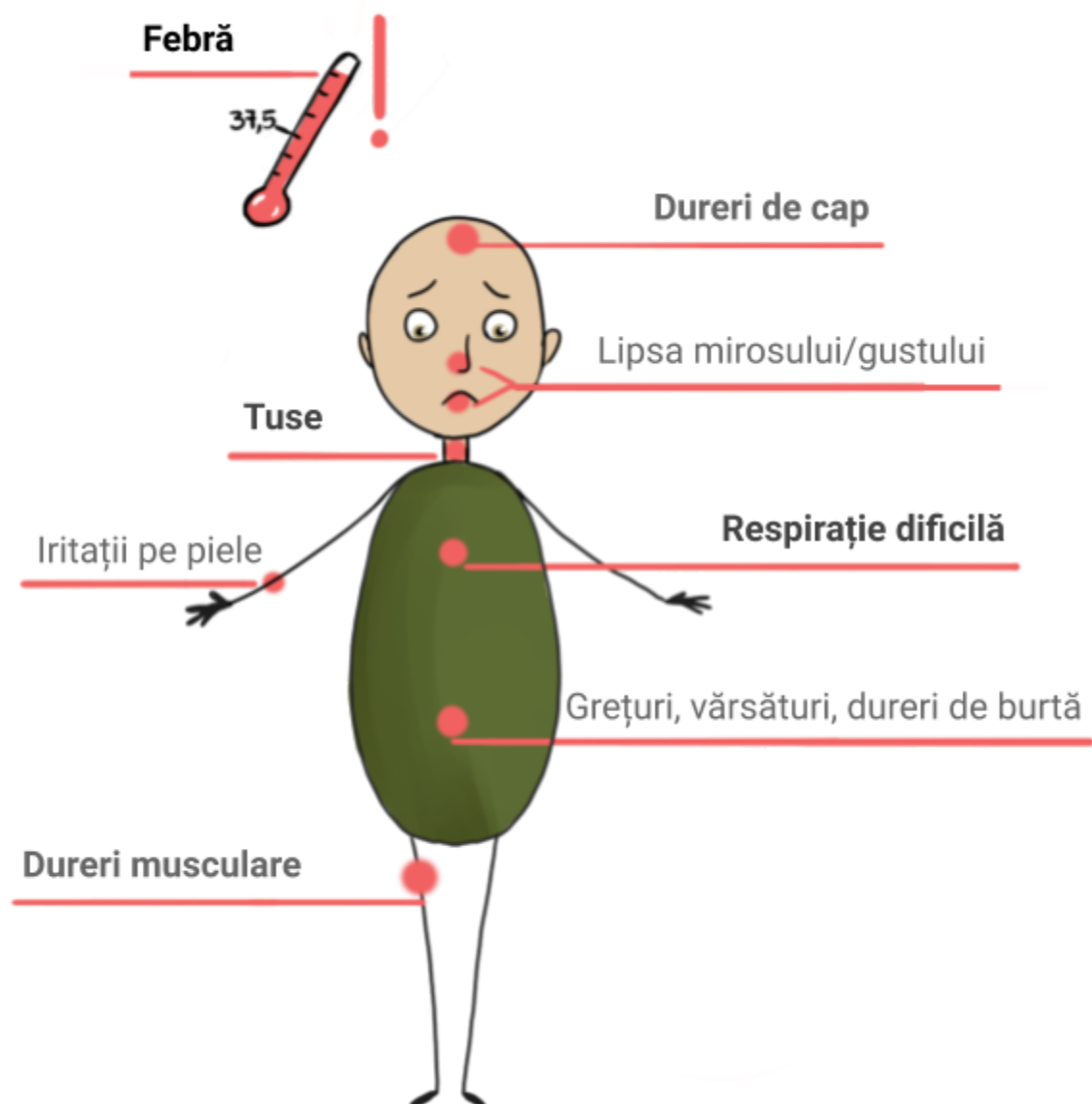
⁴ Zhang T, Wu Q, Zhang Z. "Probable Pangolin Origin of SARS-CoV-2 Associated with the COVID-19 Outbreak" in *Current Biology*, Volume 30, 7, 1346-1351. e2. 2020 ISSN 0960-9822. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.03.022>.

⁵ Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, Liang WH, Ou CQ, He JX, Liu L, Shan H, Lei CL, Hui DSC, Du B, Li LJ, Zeng G, Yuen KY, Chen RC, Tang CL, Wang T, Chen PY, Xiang J, Li SY, Wang JL, Liang ZJ, Peng YX, Wei L, Liu Y, Hu YH, Peng P, Wang JM, Liu JY, Chen Z, Li G, Zheng ZJ, Qiu SQ, Luo J, Ye CJ, Zhu SY, Zhong NS; China Medical Treatment Expert Group for Covid-19. "Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 în China". 2020 Feb, 28. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

⁶ Tian Y, Rong L, Nian W, He Y. "Review article: gastrointestinal features in COVID-19 and the possibility of faecal transmission" in *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* Mar, 29. doi:10.1111/apt.15731.

⁷ Liu W, Tao ZW, Lei W, Ming-Li Y, Kui L, Ling Z, Shuang W, Yan D, Jing L, Liu HG, Ming Y, Yi H. "Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with 2019 novel coronavirus disease" in *Chinese Medical Journal (Engl)*. 2020 Feb, 28. doi: 10.1097/CM9.0000000000000775.

1.4 Simptome



1.5 Cum ajunge virusul să ne îmbolnăvească?

Pătrunde în organismul nostru când:

- atingem suprafețe și obiecte pe care virusul se află și apoi ne atingem fața, deci ajutăm ca acest virus să pătrundă în organismul nostru! El poate intra prin nas, gură și pe lângă ochi, deoarece acestea sunt căile cele mai rapide și directe.
- intrăm în contact cu saliva unei persoane deja infectate, adică mici picături de salivă care nu se pot vedea ajung în căile noastre respiratorii sau chiar în ochi.

Atenție!



O persoană infectată NU înseamnă că este neapărat și bolnavă, poate avea acest virus fără să știe, deci este **purtătoare**, dar poate infecta la rândul ei alte persoane care se pot mai apoi îmbolnăvi și chiar pot muri.

- avem o rană deschisă și atingem cu zona rănită o suprafață pe care acest virus există.

Atenție!



În acest caz, chiar dacă ne spălăm cu săpun, tot riscăm să ne îmbolnăvim. Rana trebuie pansată.

- intrăm în contact cu excrementele unui **purtător**⁸. Atenție deci la copii de vârste mici lăsați nesupravegheați, la schimbarea scutecelor.



⁸ Tian Y, Rong L, Nian W, He Y. "Review article: gastrointestinal features in COVID-19 and the possibility of faecal transmission" in *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* Mar, 29. doi10.1111/apt.15731.
Xu Y, Li X, Zhu B, Liang H, Fang C, Gong Y, Guo Q, Sun X, Zhao D, Shen J, Zhang H, Liu H, Xia H, Tang J, Zhang K, Gong S. "Characteristics of pediatric SARS-CoV-2 infection and potențial evidence for persistent fecal viral shedding". In *Nature Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0817-4>.

2. Igiena personală

Igiena personală începe cu o atitudine sănătoasă față de tine și de cei din jur.



Nu strănuta și nu tuși în palmă

Riscul este să duci mâinile deja contaminate aproape de față. Cel mai bine este să strănuți în îndoitura cotului (nu uita să schimbi bluza în acest caz și să ții cont să te speli și în zona aceasta când te speli pe mâini) sau într-un șervețel pe care apoi să îl arunci (la gunoi).



Evită banii, plătește cu cardul, pe cât posibil



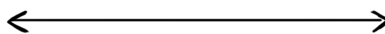
Spală-te cât mai des pe mâini cu apă caldă și săpun (cel mai eficient este când faci multă spumă și te speli măcar 20 de secunde)



Respectă regulile impuse de stat



2 metri



Păstrează o distanță de între 1,5 și 2 metri (aproximativ două lungimi de braț) față de alte persoane



2.1 Cum te speli corect pe mâini

Spălatul *corect* pe mâini trebuie să dureze *cel puțin 20 de secunde* (este recomandat ca în această perioadă să renunțăm la inele, brățări, ceasuri, unghii lungi, pentru că pot aduna murdărie și se curăță mai greu decât orice suprafață netedă în general). Orice săpun este bun **DACĂ** spălatul mâinilor se face în mod corect.



Umezește-ți puțin mâinile



Săpunește bine palma, până face clăbuci săpunul



Cu degetele împreunate, mișcă-le circular în căușul palmei pentru a curăța unghiile



Prinde cu toate degetele degetul mare și curăță-l de sus în jos



Întrepătrunde-ți degetele de la o mână cu cele de la cealaltă mână pentru a curăța zona dintre degete



Nu uita să speli bine și dosul palmei, până la încheietura mâinii



Dacă ai strănutat în îndoitura cotului, săpunește-te acum până la cot



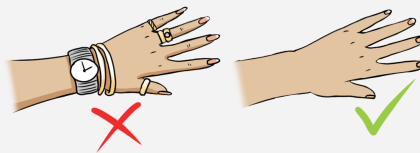
Acum te poți limpezi, minim 10 secunde



Usucă-ți bine mâinile cu un prosop. Dacă împarți prosopul cu mai mult de 2 persoane, pune-l la spălat la fiecare 2 zile

Atenție!

Evită să porți accesorii atunci când ieși afară; ele acumulează murdărie și trebuie igienizate.

**Atenție!**

Spală-te pe corp și pe mâini doar cu produse pentru corp și mâini (săpunuri, geluri de duș) și nu cu soluții cu clor sau alcool (dezinfectante).

Folosește gelul dezinfectant sau șervețele umede dezinfectante doar pe mâini, atunci când *nu* ai apă și săpun. Gelul dezinfectant *nu* este eficient dacă ai mâinile foarte murdare; în astfel de situații, e nevoie de apă și săpun. Spălarea mâinilor cu apă și săpun trebuie să rămână *întotdeauna* prima alegere.

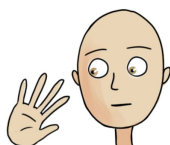
Trebuie să ai în vedere că spălatul des pe mâini, corp sau folosirea dezinfectantelor în mod frecvent usucă pielea, adică afectează tocmai bariera noastră de protecție împotriva microbilor. Pielea uscată sau crăpată pe mâini nu ne mai protejează la fel de bine. Dermatologii recomandă folosirea cremelor hidratante fără parfum pentru a ne proteja pielea, mai ales în perioada asta, când trebuie să ne spălăm cât mai des și corect pe mâini.

2.2 Când te speli pe mâini?

De fiecare dată...

ÎNAINTE DE

DUPĂ



a-ți atinge fața pentru orice motiv



ce ai intrat în casă de la cumpărături/plimbare etc.



a atinge alimentele



ce ai terminat o muncă agricolă sau de îngrijire a animalelor/serviciul

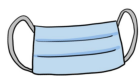


a atinge obiectele personale, mai ales pe cele pe care le apropii de față (telefonul, cheile, căștile audio, portofelul și ochelarii, de exemplu)



orice activitate în timpul căreia ai atins obiecte/suprafețe despre care nu știi cât de curate sunt

Deși este dificil de respectat, este de preferat să nu ne atingem deloc fața cât timp suntem în afara locuinței.



2.3 Masca și mănușile

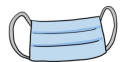


Iată câteva informații **foarte importante**:

a. Când să folosești masca

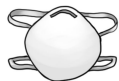
În perioada aceasta, este recomandat să porți mască de fiecare dată când mergi la cumpărături, când mergi la serviciu, pe scurt, oricând ai contact cu oameni în spații publice închise și nu poți păstra mereu o distanță de 1,5-2 metri (cam 2 lungimi de braț). Masca nu este o soluție împotriva infecției, dacă nu este folosită corect!

b. Cum să folosești masca



Măștile simple albastre/verzi te protejează maxim 4 ore, dar dacă se umezesc din orice motiv, nu mai sunt eficiente și trebuie înlocuite. Ele trebuie așezate pe față cu partea colorată spre exterior.

Poți igieniza aceste măști, ținându-le de timp de 10 minute într-o sită, deasupra unui vas cu apă care clocotește, pentru ca aburii fierbinți să distrugă microbii acumulați, evitând astfel distrugerea filtrului din materialul măștii⁹.



Celelalte măști (ffp1, ffp2, ffp3) pot fi purtate *maxim 8 ore*.

Pune masca *doar* cu mâinile curate și în rest nu trebuie să atingi partea exterioară (albastră/verde) a măștii.

O mască pusă corect acoperă nasul și gura, iar marginea care e întărită de firul metalic se modelează pe nas, deasupra nărilor. Când o dai jos, fă-o prinzând elasticul de la o ureche.

Poți folosi în loc de mască, o eșarfă sau un batic pe care le poți spăla la minim 60°C și călca la temperatură mare (asigură în jur de 50% protecție¹⁰, dar e mai bine decât nimic).

⁹ "COVID-19 Evidence Service | Addressing COVID-19 Face Mask Shortages" [v1.1] Updated March 22, 2020 in *Stanford Medicine. Anesthesia Informatics and Media Lab.*

¹⁰ *ibidem*

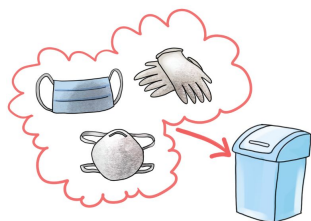
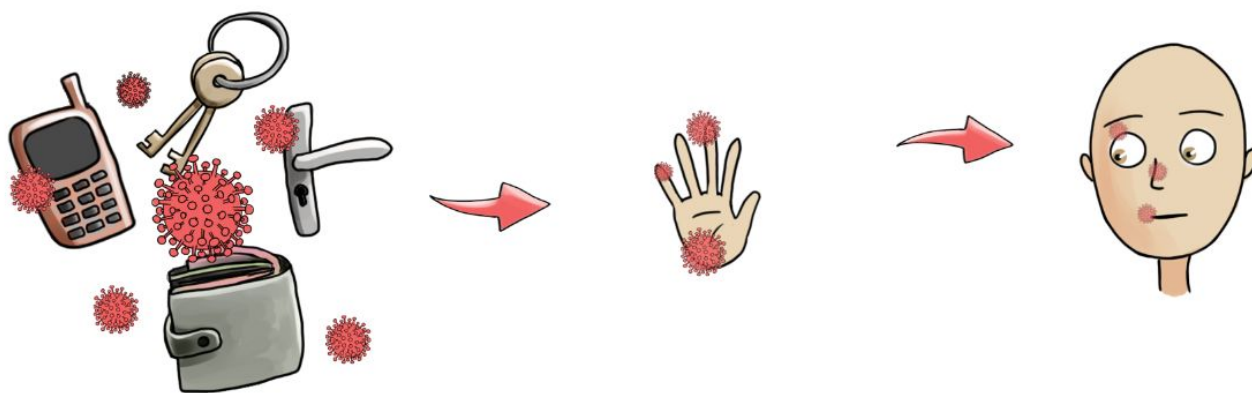
MASCA NU PROTEJEAZĂ PE NIMENI DACĂ NU ACOPERĂ GURA ȘI NASUL!



c. Când și cum să folosești mănușile

Când? În oraș, la cumpărături, la plimbare, în afara casei, când folosești substanțe pentru igienizarea casei.

Cum? Având grijă mai ales când le dai jos, încercând să nu atingi cu pielea suprafața lor exterioară, dar pentru siguranță e bine totuși să te speli pe mâini după aceea. Poți să le arunci sau le lași deoparte pentru câteva zile, închise într-o pungă. *Trebuie* să dezinfecți *toate* obiectele și suprafețele pe care le-ai atins cu acestea, dacă vrei să fii sigur că sunt curate.



Masca, mănușile și șervețelele aruncate la întâmplare sunt o sursă de microbi atât pentru tine, cât și pentru ceilalți! Nu uita să le arunci la gunoi după ce le-ai folosit sau să le pui separat de cele curate, într-o plasă.

Iată o sugestie: Poți face și economie dacă vei folosi numai o singură mănușă atunci când ieși la cumpărături. O vei purta pe mâna cu care e posibil să atingi obiecte care ar putea fi contaminate, iar cu cealaltă mână vei

atinge numai obiectele tale personale (geanta, chei, telefon etc.), pe care le-ai dezinfectat înainte. Metoda funcționează *numai dacă* ești atent tot timpul la ce obiecte atingi. Dacă știi că „îți zboară mintea”, folosește o pereche de mănuși și protejează-ți ambele mâini.



(sursă foto: Joel Saget/AFP via Getty Images)

Natura înseamnă sănătate! Dacă vrei să fii sănătos, ai grijă de natură!



3. Igiena casei tale

3.1 De ce este nevoie ca locuințele noastre să fie igienizate?

Pentru că astfel, *riscul* de îmbolnăvire cu noul coronavirus este *mult mai mic*, iar în felul acesta ajutăm foarte mult ca spitalele noastre să nu se aglomereze. Astfel, fiecare poate primi ajutorul de care are nevoie. Da, asta este o problemă serioasă și ne privește pe noi toți. Un spital supraaglomerat înseamnă un spital unde medicii nu vor mai putea face față numărului de pacienți și atunci riscul ca acești pacienți să nu mai poată fi ajutați este tot mai mare.

Deși bătrânii sunt cei mai vulnerabili, în cazul în care spitalele nu vor mai putea face față numărului mare de cazuri, chiar și persoanele tinere sunt în pericol.

3.2 Cât timp rezistă noul coronavirus pe diverse suprafețe¹¹



Particule care pot pluti în aer: **până la 3 ore**



Cupru: **4 ore**



Carton: **24 ore**



Inox: **48 ore (2 zile)**



Plastic: **72 ore (3 zile)**

Noul coronavirus rezistă în aer maxim 3 ore în **particule de salivă** care tocmai au fost eliberate de un purtător, pe mici particule purtate de curenți de aer, pe care le putem inhala, așa cum se întâmplă cu praful din aer. Cu toate acestea, riscul de îmbolnăvire din aer este extrem de redus, deoarece acest virus nu plutește în atmosferă.

¹¹ van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber ŞI, Lloyd-Smith JO, de Wit E, Munster VJ. "Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1". <https://doi.org/10.1101/2020.03.09.20033217>.

Atenție!



Ramele de geamuri, clanțele/mânerele ușii de la taxi, coșurile de cumpărături, obiectele de la raft din supermarket, tastele pe care le atingem când folosim cardul bancar, barele/mânerele din autobuz sunt alte exemple de obiecte de plastic care pot fi contaminate.

Informație utilă!

Este *foarte important* să nu aducem obiecte contaminate în casă, deoarece aici petrecem cel mai mult timp, avem cele mai multe activități și atingem cele mai multe obiecte.

Virusul poate trăi în afara corpului uman până la 72 de ore (3 zile)



¹². Asta înseamnă că a doua zi sau chiar și a treia zi după ce un bolnav sau un purtător a strănutat, a tușit sau doar a vorbit, virusul poate să reprezinte un risc, dacă se află pe diferite suprafețe.

S-a observat că *șansele de îmbolnăvire în acest mod sunt **mult** reduse*, însă, pentru că oamenii de știință încă nu cunosc foarte multe despre noul coronavirus, este important să luăm măsuri de precauție.

¹² ibidem.

3.3 Ce și cum să igienizăm?

Ne putem proteja de infecția cu noul virus printr-o igienă bună în cadrul locuinței. Trebuie igienizat și/sau dezinfectat *orice obiect pe care îl aducem de afară*, pentru că nu știm dacă este contaminat. Dacă locuim cu persoane în vârstă, dezinfectarea trebuie făcută mai des pentru a le asigura o protecție sporită. Acest obicei ne poate ține departe de majoritatea virusurilor sau bacteriilor care ne pot îmbolnăvi.

Dezinfectarea trebuie făcută cu mănuși și *doar atunci când e nevoie*. Copiii mici și/sau animalele de companie trebuie ținute departe de substanțele dezinfectante. În cazul unei posibile intoxicații, adulții trebuie să solicite ajutor medical calificat apelând 112. Dacă un copil s-a intoxicat cu o substanță chimică, apelează cât mai repede la Toxapel (prima jumătate de oră este esențială)¹³.

Poți pregăti soluții în funcție de mărimea suprafețelor de curățat și de substanța folosită. Aceste soluții trebuie folosite individual, amestecarea lor poate provoca arsuri. Aici sunt câteva variante din care poți alege¹⁴:

- **Pentru suprafețe mari (podea, gresie) folosește una dintre următoarele:**

- a. 50 măsuri de apă + **1 măsură produse cu hipoclorit de sodiu 5%** (soluție pentru mucegai, înălbitor)

- b. 45 măsuri apă + **1 măsură produse pe bază de clor 4,5%** (Domestos)

- c. 15 măsuri apă + **1 măsură produs dacă nu cunoaștem concentrația**

- d. Substanțele care vin în flacoane care se folosesc direct, *nu se diluează*.



O măsură poate fi orice recipient (o cană, un pahar etc.).

- **Pentru suprafețe mici (orice poți atinge, de exemplu: mobilier, întrerupătoare, jucării, mânere, clante, corpuri de baie, uși, electronice, electrocasnice etc.) folosește una dintre următoarele:**



- a. Alcool (tip etanol) de 70% = spirt, dezinfectante de la farmacie

¹³

<http://spitalulgrigorealexandrescu.ro/pacienti/sfaturi-pentru-parinti/servicii-de-urgenta-pentru-intoxicatii-copii/>

¹⁴ van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber ȘI, Lloyd-Smith JO, de Wit E, Munster VJ. "Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1". <https://doi.org/10.1101/2020.03.09.20033217>.



- b. Alcool (tip propanol) 75%
- c. Apă oxigenată (peroxid de hidrogen) 0,5%

Atât pentru suprafețele mari, cât și pe suprafețele mici, lasă soluția să acționeze **măcar 1 minut** înainte de a limpezi sau a șterge cu o cârpă curată. Periodic, spală cârpele sau lavetele la cel puțin 60 de grade în mașina de spălat *sau* igienizează-le prin fierbere și ține cont să le folosești **doar pentru a dezinfec**ta suprafețele sau obiectele din interiorul locuinței.

3.4 Dezinfectarea casei tale

E necesar să igienizezi casa ta doar când crezi că mai multe obiecte mari și/sau mici ar putea fi contaminate. Pentru dezinfectare urmează acești pași:

1. După curățenia obișnuită a locuinței, dezinfectează suprafețele mici, mai ales zonele care sunt atinse des.
2. Prepară soluția cu dezinfectant pentru suprafețe mari, conform punctului 3.3.
3. Umezește mopul sau cârpa în soluție și spală întreaga suprafață a podelei casei tale, având grijă să nu lași zone neacoperite.
4. Nu lăsa alți membri ai familiei să intre în zona curățată cât timp aceasta este încă udă și dacă tălpile lor nu sunt curate.
5. Așteaptă să se usuce sau, dacă dorești să clătești, așteaptă măcar un minut înainte de a clăti.
6. Dezinfectează locul în care lași pantofii de afară mai des decât restul casei.

Suprafețele cu parchet sau lemn, pot fi curățate cu detergent pentru parchet, dacă nu intri niciodată cu încălțăminte de afară.

Aerisește cât mai des locuința, mai ales după ce ai folosit produse de curățat, pentru că acestea pot fi iritante. După această dezinfectare, casa ta este curată și o poți menține așa o perioadă îndelungată respectând regulile de igienă din acest ghid.

Acum casa ta este sigură. Cum o menții așa tot timpul?

3.5 De fiecare dată când vii de afară

Urmează acești pași simpli pentru a te asigura că nu aduci virusul în casă:

1. Descalță-te într-o zonă în care nu calci niciodată cu papucii de casă. Poți delimita zona în care te descalți, lipind o bandă adezivă pe podea. Dacă nu poți face asta, unii medici recomandă să te descalți la intrare, pe un covoraș îmbibat cu soluție de clor.



2. După ce te-ai descălțat, pășește numai în afara zonei marcate.

3. Încearcă să atingi cât mai puține suprafețe (clanță, întrerupător etc.) până apuci să te speli pe mâini.

4. Ține pantofii cu care mergi afară undeva unde nu pot fi atinși din greșeală de nimeni, mai ales de copii sau animale de companie.

5. Spală-te pe mâini, conform ghidului nostru (vezi [secțiunea aceasta](#)).
6. Pune hainele cu care ai fost afară într-un coș de rufe separat *sau* spală-le la cel puțin 60°C *sau* lasă-le la aer 1-2 zile, separat de celelalte, înainte de a le purta din nou.
7. Spală-te din nou pe mâini.
8. Dezinfectează cu soluție (vezi [punctul 3.2](#)) toate suprafețele pe care le-ai atins de când ai revenit acasă.


Dacă nu poți delimita o zonă de intrare și nici pune un covoraș cu clor când intri în casă, atunci spală încălțăminte de fiecare dată când vii de afară, după care nu uita să igienizezi vasul în care ai spălat-o.

Dușul și spălătul părului cu suficient șampon și săpun sunt cea mai bună soluție pentru a îndepărta posibilia microbi aduși de afară. Cum bineînțeles că nu putem face asta de fiecare dată, să încercăm să fim cât mai atenți cu suprafețele pe care le atingem, când suntem în afara casei noastre.

Ai pus în practică tot până aici? Dacă da, acum ești în siguranță în casa ta!

3.6 Cumpărături

Dacă ai făcut cumpărături, după ce ai urmat pașii de mai sus, poți proceda astfel:

1. Împarte suprafața mesei tale în jumătate, lipind de exemplu o bandă de hârtie.
2. Pune toate pungile cu cumpărături într-o parte. Acea parte se consideră murdară.
3. la fiecare produs și igienizează-l, după care mută-l în cealaltă jumătate a mesei, în care vei pune toate produsele, după ce faci la fel cu *fiecare*:
 - a. *Cele ambalate în hârtie* pot sta cel puțin o zi deoparte, înainte de a le depozita sau folosi.
 -  b. *Fructele și legumele* pot fi puse separat de cele care sunt deja curate. Pentru a rămâne proaspete, ele trebuie spălate chiar înainte de a fi consumate.
 - c. Dacă un produs are *două ambalaje*, îl poți îndepărta pe cel exterior, păstrând produsul doar în ambalajul din interior.
 - d. Pune în chiuvetă produsele cu ambalaje din *sticlă, plastic, aluminiu* și spală aceste ambalaje cu puțin detergent de vase, apoi clătește-le cu apă.
 - e. Dacă produsul tău nu e *niciunul din cele de mai sus*, dezinfectează ambalajul cu soluția dezinfectantă pentru suprafețe mici și așteaptă un minut înainte de a-l trece în partea curată a mesei.
 - f. Chiar și *banii* pot fi dezinfectați sau spălați cu apă caldă și detergent de vase.
4. Pune pungile în care ai transportat cumpărăturile cel puțin 3 zile¹⁵ deoparte (dacă sunt din plastic), înainte de a le refolosi. Dacă vrei să le arunci, o poți face închizându-le pe toate într-un sac separat.
5. Dezlipește banda și dezinfectează masa.

¹⁵ van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber ȘI, Lloyd-Smith JO, de Wit E, Munster VJ. "Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1". <https://doi.org/10.1101/2020.03.09.20033217>.



3.7 În mașina personală

Trebuie să știi că atunci când ești în mașină, mai ales singur sau cu cei cu care locuiești, dacă nimeni nu are simptome de infecție, masca de fapt *nu* te ajută, deci nu faci decât să scazi durata ei de eficiență.

Este mai eficient să *nu* folosești mănușile când conduci sau când ești în mașină, autoturismul fiind și acesta un obiect personal sau al familiei pe care îl poți igieniza și menține curat tot timpul.

Dacă ai folosit mănuși, dă-le jos și închide-le într-o pungă, dezinfectează-ți mâinile și dacă nu ai făcut-o deja, dezinfectează interiorul mașinii, mai ales zonele pe care le atingi mai des cu mâinile (bord, butoane, volan, schimbător, cheie, oglindă retrovizoare, clanțe de portiere etc.).

Dacă ții cont de acești pași, nu va fi nevoie să dezinfectezi interiorul mașinii de fiecare dată când o folosești.

3.8 Igienizarea altor obiecte; animalele de companie

Dacă ai primit acte sau documente și vrei să le igienizezi, lasă-le deoparte între 1 și 3 zile, în funcție de tipul de material (vezi [secțiunea 3.2](#)).

Produsele ale căror ambalaje de hârtie nu le poți curăța pe întreaga suprafață (de exemplu, pâinea în pungă de hârtie) pot fi mutate în altă pungă sau recipient.

Atenție!



Nu atinge conținutul sau noul ambalaj cu exteriorul ambalajului original.

Dacă mergi la cumpărături cu *mașina*, poți alege un loc în mașina ta, unde mereu vei pune plasele cu cumpărături și nu alte obiecte pe care le consideri curate, cel puțin dacă folosești mașina zilnic și de mai multe ori.

La unele magazine poți acum folosi o aplicație mobilă pentru a scana codul produsului și nu mai este nevoie să pui cumpărăturile pe bandă sau în cărucior. *Dar* odată ajuns cu ele acasă, pentru că nu știi câte persoane le-au atins deja, tot va trebui să le igienizezi.

Dacă te obișnuiești să igienizezi astfel cumpărăturile, vei evita oricând îmbolnăvirea cauzată de orice fel de microbi ar putea să se afle pe suprafața ambalajelor alimentelor. Încearcă să mergi la cumpărături cât mai rar. Se recomandă o dată la două săptămâni, dar desigur, fiecare familie are propriile reguli de organizare.

Dacă ai un animal de companie pe care îl scoți la plimbare, curăță-i măcar lăbuțele înainte să intre în casă. Dacă are blana murdară, trebuie spălată și ea.



3.9 Dacă locuiești cu persoane în vârstă:

- Îi poți proteja, menținând mereu o distanță de 1,5-2 metri (cam 2 lungimi de braț).
- Rezervă o cameră doar pentru ei.
- Dezinfectează des spațiile și obiectele pe care le folosiți la comun: mese, scaune, mânere de uși și ferestre, chiuvetă, toaletă, deci tot ce folosești zilnic.
- Nu folosi aceleași obiecte de bucătărie (vase, tacâmuri, pahare).

Știm că este diferit de cum suntem obișnuiți, dar este pentru binele lor!



4. Cum să rămânem optimiști în izolare/carantină?

Izolarea și interdicțiile de ieșire sunt experiențe noi și nemaîntâlnite pentru noi, deci este normal să ne simțim frustrați, triști sau îngrijorați într-o situație pe care nu o putem controla la fel ca și până acum. Cu toate acestea, e important să ne reamintim că regulile și recomandările autorităților sunt spre binele nostru și putem folosi această perioadă de izolare pentru a ne reîncărca bateriile și pentru a ne apropia de cei dragi.

Lucruri pe care le putem face pentru noi înșine:

- Să urmărim știri despre coronavirus cel mult o dată pe zi, ceea ce este de ajuns pentru a fi la curent cu noutățile și ne oferă timp și resurse ca să ne ocupăm de alte lucruri importante pentru noi.
- Să avem grijă de corpul și mintea noastră. Ar fi bine să încercăm să facem mișcare în mod regulat, să mâncăm sănătos și la ore regulate, să dormim suficient și să evităm alcoolul sau substanțele ilegale. E la fel de important și să observăm lucrurile pozitive de peste zi și să încercăm să fim recunoscători pentru acestea.
- Să ne facem timp pentru a ne relaxa și a ne simți bine. Am putea încerca activități care ne fac plăcere și de care poate nu aveam timp în mod normal: să citim o carte, să ne jucăm un joc în familie și să râdem împreună.
- Să păstrăm legătura cu cei apropiați la telefon sau pe internet. Este indicat să vorbim cu oamenii în care avem încredere despre grijile noastre sau despre felul în care ne simțim.
- Să ne fixăm scopuri personale care să ne ofere o rutină zilnică și să ne aducă control și stabilitate. Astfel și copiii noștri vor învăța să își creeze o rutină care să îi ajute să treacă mai ușor prin această perioadă cu multe schimbări.

Lucruri pe care le putem face pentru ceilalți:

- Să avem grijă de sănătatea emoțională a membrilor gospodăriei noastre, mai ales de cea a copiilor, pentru că ei răspund diferit la situații stresante comparativ cu adulții. Ar fi bine să vorbim cu ei despre situația actuală cu calm și blândețe și să le construim un mediu în care să se simtă în siguranță. Pentru ei este mult mai dificil să-și gestioneze emoțiile puternice singuri, motiv pentru care au nevoie de ajutorul nostru. Este recomandat să le ascultăm fricile cu răbdare și să le oferim explicații pe înțelesul lor referitoare la regulile pe care ar fi bine să le urmeze pentru a rămâne sănătoși.

- Să vorbim cât putem de des cu persoanele cunoscute aflate în izolare la domiciliu, cu boli cronice sau cu risc crescut de îmbolnăvire, să le oferim ajutor și să fim optimiști în comunicarea cu ei.

Dacă stresul intervine în activitățile noastre curente mai multe zile la rând și simțim că ne este tot mai greu să gestionăm situația, ar fi indicat să apelăm la medicul de familie sau la un psiholog. Foarte mulți psihologi oferă în această perioadă consiliere online gratuită (de exemplu, [pentru elevi](#), [pentru copii](#)).

5. Supliment pentru familiile care locuiesc la curte, cu sau fără animale domestice



Pericolul de îmbolnăvire este mai greu de controlat într-o gospodărie cu grădină și curte. Chiar și tu, de exemplu, atunci când mergi la magazin, poți aduce cu tine microbi și totodată și acest virus nou, numit *coronavirus*, pentru care încă nu există medicament sau vaccin și care poate duce la îmbolnăvirea gravă a omului, mai ales pentru cei în vârstă.

De aceea *trebuie* să ții cont de unele reguli de igienă care sunt *foarte importante* în perioada aceasta, din cauza *epidemiei mondiale de coronavirus*.

Regula numărul 1 rămâne spălatul mâinilor cât mai des, mai ales *de fiecare dată* înainte să îți atingi fața pentru orice motiv.

Talpa pantofilor de lucru sau a cizmelor de cauciuc cu care muncești afară, în grădină sau la animale poate aduce tot felul de microbi și boli periculoase atât pentru animalele din gospodărie, cât și pentru membrii familiei.

Când intri în curte:

Pasul 1. Schimbă-ți încălțăminte la poartă, cu o pereche pe care să o porți doar în curtea ta.

Pasul 2. Spală încălțăminte folosită în afara curții. Amestecă o cană de clor (soluție împotriva mușcăturii sau Domestos) sau înălbitor la 45 de căni de apă. Folosește această soluție pentru spălarea încălțăminte. Nu uita să porți mănuși când folosești produse pentru dezinfectare. Ține mereu găleata sau vasul acesta acoperit cu un capac, pentru ca niciun animal să nu poată să bea și/sau să nu poată cădea înăuntru.

Pasul 3. Dă jos mănușile și spală-te pe mâini.

Regulile pe care trebuie să le respecti dacă vrei să nu aduci DELOC acest virus în casa ta, se găsesc mai sus, în acest ghid!

BIBLIOGRAFIE

1. "COVID-19 Evidence Service | Addressing COVID-19 Face Mask Shortages" [v1.1] Updated March 22, 2020. Stanford Medicine. Anesthesia Informatics and Media Lab.
2. Cui J, Li F, Shi ZL. "Origin and evolution of pathogenic coronaviruses". *Nature Reviews Microbiology* 2019 March 17, 3, 181-192. doi: 10.1038/s41579-018-0118-9.
3. Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, Liang WH, Ou CQ, He JX, Liu L, Shan H, Lei CL, Hui DSC, Du B, Li LJ, Zeng G, Yuen KY, Chen RC, Tâng CL, Wang T, Chen PY, Xiang J, Li SY, Wang JL, Liang ZJ, Peng YX, Wei L, Liu Y, Hu YH, Peng P, Wang JM, Liu JY, Chen Z, Li G, Zheng ZJ, Qiu SQ, Luo J, Ye CJ, Zhu SY, Zhong NS; China Medical Treatment Expert Group for Covid-19. "Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 în China". 2020 Feb, 28. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.
4. Kampf GD, Todt S, Pfaender E, Steinmann. "Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents". Review| Volume 104, ISSUE 3, P246-251, March 01, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>.
5. Liu W, Tao ZW, Lei W, Ming-Li Y, Kui L, Ling Z, Shuang W, Yan D, Jing L, Liu HG, Ming Y, Yi H. "Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with 2019 novel coronavirus disease". *Chinese Medical Journal (Engl)*. 2020 Feb, 28. doi: 10.1097/CM9.0000000000000775.
6. Menachery VD, Yount Jr BL, Debbink K, Agnihothram S, Gralinski LE, Plante JA, Graham RL, Scobey T, Ge X-Y, Donaldson EF, Randell SH, Lanzavecchia A, Marasco WA, Shi Z-L, Baric RS. "A SARS-like Cluster of Circulating Bat Coronaviruses Shows Potentïal for Human Emergence". *Nature Medicine*, 21, 12, 1508-13, Dec 2015. doi: 10.1038/nm.3985.
7. Tian Y, Rong L, Nian W, He Y. "Review article: gastrointestinal features in COVID-19 and the possibility of faecal transmission". *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* Mar, 29. doi:10.1111/apt.15731.
8. van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber ŞI, Lloyd-Smith JO, de Wit E, Munster VJ. "Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1". <https://doi.org/10.1101/2020.03.09.20033217>.
9. Xu Y, Li X, Zhu B, Liang H, Fang C, Gong Y, Guo Q, Sun X, Zhao D, Shen J, Zhang H, Liu H, Xia H, Tâng J, Zhang K, Gong S. "Characteristics of pediatric SARS-CoV-2 infection and potentïal evidence for persistent fecal viral shedding". *Nature Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0817-4>.
10. Zhang T, Wu Q, Zhang Z. "Probable Pangolin Origin of SARS-CoV-2 Associated with the COVID-19 Outbreak". *Current Biology*, Volume 30, 7, 1346-1351. e2. 2020ISSN 0960-9822. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.03.022>.

Echipă:

Nume și prenume	Ocupația	Contribuție
Laura Epure	PhD Environmental Microbiology/ Biologie	Text, documentare științifică
Maria Laza	Lingvist	Corectare/Editare text
Radu Terec	Software developer	Organizare și structurare text
Anda Ansheen	Artist	Pictograme
Dana Ryffel	Profesor consilier școlar	Promovare protocol în școli și revizuire text
Alexandru Coman	Teamlead / Software developer	Colectare informații media oficiale
Raluca Merlas	PM	Coordonare
Tudor-Dan Merlas	Web developer & Designer	Design broșura și site
Laura Mako	Medic rezident Neurolog anul III	Colectare informații și revizuire text
Ana GaletEANu	Artist	Marketing și Comunicare ONG-uri
Iulia Lechintan	Psiholog	Revizuire text
Oana Bodor	Psiholog	Revizuire text
Vlad PinteA-Gärtner	Software developer	Revizuire text

La publicarea și distribuirea acestui material informativ au contribuit:

1. Brigada de comunicare Non-profit

Aici găsești mai multe informații foarte utile, precum și răspunsuri la întrebări frecvente:

<https://fiipregatit.ro/>

<https://cetrebuiasafac.ro/>

<https://librărie.copilulverde.ro/despre-coronavirus-cum-si-cu-ce-spalam-si-dezinfectam>

Pentru sănătatea ta mentală:

<https://www.edu.ro/ambasador-pentru-comunitate>

<https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/situatii-de-urgenta/coronavirus/family-tel>

Acest ghid reprezintă o muncă voluntară cu scopul de a atrage atenția asupra unor reguli importante și utile pe perioada unei epidemii.