



**Medicii militari
români
vă recomandă**

GHIDUL DE PREVENIRE A INFECȚIEI COVID-19 PE ÎNȚELESUL TUTUROR



EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ S.A.



GHID DE PREVENIRE A INFECȚIEI COVID-19 PE ÎNȚELESUL TUTUROR

COVID-19 este o boală determinată de un virus animal numit SARS-CoV-2, adaptat la om, având ca rezervor de infecție liliacul și ca gazde intermediare, pangolinii și șerpini.

A apărut prima dată în decembrie 2019
în Wuhan, Provincia Hubei, China.



SEMNE ȘI SIMPTOME

Febră (temperatura corpului $> 38^{\circ}\text{C}$)

Tuse (seacă, în 80% din cazuri)

Dificultăți ale respirației

Dureri musculare (15% din cazuri)

Diaree (rar, de obicei la debut)

INCONSTANT, MAI POT SĂ APARĂ:

Cefalee (dureri de cap)

Rinoree (curge nasul)

Anosmie (dispariția mirosului)

Ageuzie (dispariția gustului)



Radiologic, pot să apară imagini sugestive, în „geam mat”.
Boala rămâne asimptomatică în 20% din cazuri.

CUM SE RĂSPÂNDEȘTE COVID-19?

- Pe calea aerului, prin „ploaie de picături” (secreții eliminate în timpul tusei sau strănutului)
- Prin aerosoli (picături mici de secreții nazale sau salivă, eliberate chiar în timpul vorbirii)
- Prin contact direct cu mâini sau obiecte contaminate de astfel de secreții
- Prin toate aceste mecanisme, dacă stai mai mult de 15 minute la o distanță mai mică de 1 metru, într-o încălțăminte închisă, cu o persoană infectată
- Dacă locuiești cu o persoană infectată
- Dacă lucrezi cu o persoană infectată





GHID DE PREVENIRE A INFECȚIEI COVID-19 PE ÎNȚELESUL TUTUROR

 **Spălați-vă frecvent mâinile,
timp de minimum 20 secunde!**



 **Purtați mască de protecție!**

 **Acoperiți-vă gura și nasul când tușiți
sau strănutați (cu un șervețel de hârtie
pe care îl aruncați apoi la coș)!**



 **Strănutați sau tușiți
în pliul cotului!**



 **Dezinfectați tălpile pantofilor
înainte de a intra în casă!**



 **Schimbați-vă hainele
imediat ce ați ajuns acasă!**



 **Dezinfectați orice obiect personal,
inclusiv telefonul mobil!**



 **Folosiți soluție de apă și clor
pentru a curăța casa
și obiectele!**



 **Evitați locurile aglomerate!**



 **Păstrați o distanță
de conversație de 2 metri
când vorbiți cu alte persoane!**



 **Nu folosiți în comun tacâmurile și vesela!**



 **Sunați medicul de familie
dacă vă simțiți rău!**

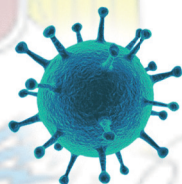




GHID DE PREVENIRE A INFECȚIEI COVID-19 PE ÎNȚELESUL TUTUROR

CÂND NE SPĂLĂM PE MĂINI?

-  După ce am tușit sau am strănutat.
-  Înainte să vizităm o persoană bolnavă.
-  Când am ieșit din camera persoanei bolnave.
-  Înainte de masă.
-  După ce am pregătit masa.
-  După ce am fost la toaletă.
-  Când avem mâinile murdare.
-  Imediat ce am ajuns acasă.
-  După ce am atins obiecte/ suprafețe din afara casei, potențial contaminate.



CUM NE SPĂLĂM?

-  Folosiți apă și săpun!
-  Spălați-vă cel puțin 20 de secunde!

SPĂLATUL PE MĂINI ÎN 7 PAȘI:

1. Se spală întâi palmele,
prin frecare cu apă și săpun.
2. Spatele palmelor.
3. Zona interdigitală (între degete).
4. Spatele degetelor.
5. Degetele mari.
6. Vârfurile degetelor.
7. Încheieturile mâinilor.



Clătiți bine cu apă!

Uscați cu un prosop de hârtie, care se aruncă la coș!

Folosiți un prosop de hârtie pentru a închide robinetul!



GHID DE PREVENIRE A INFECȚIEI COVID-19 PE ÎNȚELESUL TUTUROR

CÂND PURTĂM MĂȘTILE FACIALE?

- Când plecăm de acasă
- În mijloacele de transport în comun
- La birou
- La cabinetul medical
- La spital/clinică
- În supermarket-uri sau piețe
- În timpul plimbărilor



CARACTERISTICI ALE MĂȘTILOR

- Măștile trebuie să împiedice purtătorul să își contamineze anturajul și mediul.
- Pentru a proteja fața de infecția COVID-19, măștile trebuie să filtreze eficient virușii transmiși prin „ploaia de picături”. Acest lucru este realizat de măștile profesionale.
- Măștile profesionale prezintă filtre speciale, împărțindu-se, după gradul de filtrare, în măști FFP1, FFP2 sau FFP3 (Europa) ori N95, N99 sau N100 (în SUA).



NU POT FILTRA VIRUȘI

- Masca de Carbon Activ – absoarbe mirosurile și gazele organice
- Masca de bumbac – filtrează numai particule mari
- Masca de burete – filtrează polen, praf și particule suspendate
- Măști de hârtie – filtrează particule mari și picături

Ele sunt, totuși, utile, reducând secrețiile expulzate în timpul vorbirii, strănutului sau tusei.

**Pentru siguranța dumneavoastră
și a celor dragi
vă sfătuim să stați în casă
pe întreaga perioadă a stării de urgență**





GHID DE PREVENIRE A INFECȚIEI COVID-19 PE ÎNȚELESUL TUTUROR

CUM SĂ PURTĂM MASCA FACIALĂ?

-  **Spălați-vă mâinile cu săpun!**
-  **Verificați ca masca să nu prezinte rupturi sau defecte!**
Masca trebuie să acopere nasul și gura.
-  **Se montează cu fața colorată spre exterior și marginea tare, în partea de sus a feței.**
-  **Se fixează cu ajutorul buclelor, care se așază după urechi.**
Dacă sunt măști cu prindere elastică, se vor fixa la nivelul capului.
-  **Apăsați ușor marginea metalică a măștii pe baza nasului, pentru a fixa masca, folosind degetele arătătoare.**
-  **Trageți masca în jos, ca să acoperiți bărbia.**
-  **Asigurați-vă că masca se potrivește perfect.**
-  **Spălați-vă mâinile cu apă și săpun, imediat după fixarea măștii!**

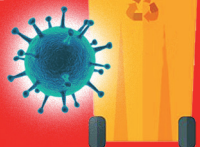


SCOATEREA MĂȘTII

-  **Înainte de a scoate masca, spălați-vă mâinile cu apă și săpun!**
-  **Scoateți masca ținând de buclele pentru urechi!**
-  **Împăturiți masca din interior spre exterior!**
-  **Evitați să atingeți exteriorul măștii!**
-  **Sigilați masca într-o pungă de plastic sau de hârtie ori într-un plic!**
-  **Aruncați masca într-un coș de gunoi cu capac!**
-  **Spălați-vă, din nou, mâinile cu apă și săpun!**

**ARUNCAȚI
toate măștile folosite!**

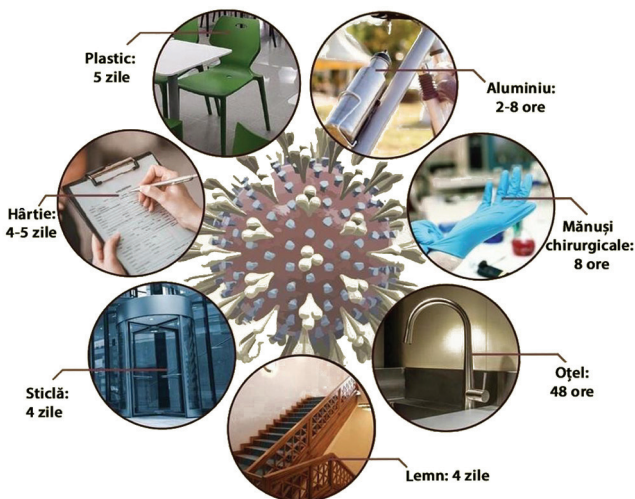
Măștile NU se reutilizează!





GHID DE PREVENIRE A INFECȚIEI COVID-19 PE ÎNȚELESUL TUTUROR

Rezistența Coronavirus pe suprafețe



ÎMPREUNĂ, PENTRU SĂNĂTATE!

Ion Stefan
Homen Colmen

Bănică Cristian
Ioana Paulina

George Ghitu

Antoni Codina
Melga Julia

Cristea Ioana

Simona Dumitrescu

M. Pop

Simona Lucian

Colectivul Clinicii de Boli Infecțioase al SUUMC



GHID DE PREVENIRE A INFECȚIEI COVID-19 PE ÎNȚELESUL TUTUROR



Colonel dr. Ștefan Ion,
Șef de Lucrări
Medic Primar Boli Infecțioase,
Șeful Clinicii de Boli Infecțioase
a Spitalului Universitar
Central de Urgență Militar
„Dr. Carol Davila”, București

**Pentru că toți românii sunt implicați
în acest scenariu „science non-fiction”
și suntem actori în această piesă halucinantă,
cu reprezentării care îți taie respirația,
oferindu-ne repertorii și roluri inedite,
va trebui, împreună, deopotrivă cei de pe scenă
(profesioniști din sănătate și media,
decidenți politici, polițiști, militari),
dar și publicul, care asistă la acest teatru absurd,
să fim împreună, indiferent de distanță.
Acest „Ghid de prevenire a infecției COVID-19
pe înțelesul tuturor”
se adresează în principal publicului larg,
„actorilor de acasă”, al căror rol este
să respecte regulile distanțării sociale
și măsurile de prevenire a acestei maladii.
Spălatul pe mâini, purtarea măștilor în spațiul
public, păstrarea distanței sociale, paradoxal,
vor demonstra iubirea față de aproape
în aceste momente de grea încercare.**