



Procedura de Autoizolare în cazul infectării cu COVID-19

Autoizolarea este recomandată persoanelor care au intrat în legătură directă cu oameni infectați cu Coronavirus sau care vin din zone cu grad de infectare ridicat.

Stai acasă.

Limitează-ți orice ieșire care nu e absolut urgentă.



Spală-te pe mâini.

Practică o bună igienă spălându-te cât mai des pe mâini cu apă și săpun sau folosește un dezinfectant pe bază de alcool.



Verifică-ți temperatura.

Fă tot posibilul să-ți verifici temperatura de 2 ori pe zi.



Fii atent/ă la simptome.

Dincolo de febră și pierderea gustului și a mirosului, simptomele pentru Covid-19 includ tuse, dificultăți de respirație, oboseală, durere de burtă.



Stai într-o singură cameră.

Dacă ești bolnav/ă sau suspect/ă de a te fi infectat, cel mai bine e să locuiești într-o singură cameră, reducând contactul cu ceilalți membri ai casei.



Păstrează distanțarea socială.

Dacă trebuie să ieși afară, păstrează o distanță de 2 metri (6 pași) față de celelalte persoane.



Sună înainte de vizita la medic sau la spital.

În cazul în care ai nevoie de consult medical sau internarea într-un spital ca urmare a unor simptome virale sună înainte pentru ca personalul medical să fie pregătit ori să te poată ajuta de la distanță.



Sursa: Organizația Mondială a Sănătății

Material tradus de Vasile Brașovanu

