

## Reguli igienice și îndrumări pentru persoanele carantinate/izolate

Persoanele aflate în carantină/izolare, precum și familiile/ persoanele din aceeași locuință sau gospodărie trebuie să respecte următoarele reguli igienice și îndrumări:

— Persoana carantinată/izolată se va plasa într-o cameră individuală, bine aerisită (de exemplu, aer condiționat sau aerisirea cu geamurile deschise).

— Persoana carantinată/izolată își limitează deplasările prin casă, evitând să circule prin spațiile comune (de exemplu: bucătărie, baie), spații ce vor fi bine aerisite prin deschiderea geamurilor.

— Este necesar ca membrii familiei să stea în alte camere sau, dacă acest lucru nu este posibil, să păstreze o distanță de cel puțin 1 m față de persoana izolată (de exemplu, să doarmă într-un pat separat).

— 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.

— Când se efectuează spălarea pe mâini cu 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 care vor fi înlocuite atunci când se udă sau cât mai des posibil.

— Lenjeria și ustensilele 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.

— 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.

— Hainele, lenjeria de pat și prosoapele de baie și de mâini ale persoanei izolate se curăță cu detergent obișnuit, folosind mașina de spălat la 60—90°C, și vor fi uscate bine.

— Atunci când strănută sau tușesc, persoanele izolate/carantinate își acoperă gura și nasul cu șervețel de unică

folosință sau strănută/tușesc în plica cotului. Șervețelul de unică folosință se aruncă imediat la gunoi, în sac de plastic, urmând spălarea imediată a mâinilor cu apă și săpun.

În cazul în care apare cel puțin unul din următoarele simptome: tuse, febră, dificultăți la respirație, durere în gât, se va contacta sistemul național unic pentru apeluri de urgență 112.