Coronavirusul **COVID-19**

Coronavirusul
COVID-19
Recomandări
privind sănătatea
publică

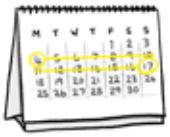
Broșură informativă pentru public

lectură simplificată

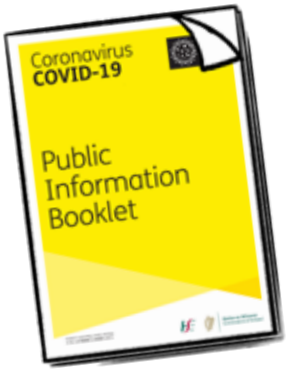
Ireland is operating a delay strategy
in line with **WHO** and **ECDC** advice

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Cuprins

	Numărul paginii	
	3	Despre această broșură
	4 - 5	Ce este Coronavirusul (COVID-19)?
	6 - 9	Cum mă pot proteja împotriva Coronavirusului?
	10 - 11	Cum voi ști dacă am Coronavirus?
	12 - 13	Cine trebuie să aibă deosebită grijă?
	14 - 15	Dacă vă simțiți bine și sunteți rugat(ă) să rămâneți la domiciliu
	16 - 21	Dacă sunteți rugat(ă) să vă autoizolați
	22 - 23	Cum să vă mențineți sănătatea pe durata autoizolării
	24	Pentru mai multe informații

Despre această broșură



Această broșură se referă la Coronavirusul (COVID-19) din Irlanda.

Government of Ireland

Guvernul încearcă să încetinească ritmul de răspândire a virusului. Putem realiza acest lucru doar cu ajutorul dvs.

Coronavirusul se schimbă pe zi ce trece. HSE ține la curent lumea pe **www.hse.ie**

Ce este Coronavirusul (COVID-19)?

Coronavirusul (COVID-19) este o boală nouă care vă poate afecta plămânii și respirația. Vă poate îmbolnăvi.

Coronavirusul se răspândește când strănutați sau tușiți și din nas sau gură ies mici picături.

Puteți să infectați alte persoane cu Coronavirus până când vă însănătoșiți complet.

Coronavirusul se poate atașa de obiecte precum mese, clanțe sau alte suprafețe. Puteți contracta Coronavirusul dacă atingeți aceste suprafețe.
Spălați-vă pe mâini după ce atingeți aceste suprafețe.

Puteți omorî Coronavirusul de pe aceste suprafețe utilizând dezinfectanții obișnuiți de uz casnic.

Care este probabilitatea de a fi infectat(ă) cu acest virus?

We think that:

- Aproximativ 80 de persoane din 100 care sunt infectați cu virusul se însănătoșesc după două săptămâni de odihnă și îngrijire la domiciliu.

- Aproximativ 14 persoane din 100 care contractează virusul se simt foarte rău, dar se vor vindeca. Aceste persoane ar putea avea nevoie de spitalizare.

- Aproximativ 6 persoane din 100 se îmbolnăvesc foarte grav. Aceste persoane ar putea avea nevoie de spitalizare.

Cum mă pot proteja împotriva Coronavirusului?

Stați în casă cât mai mult posibil. Ieșiți din casă doar dacă este necesar. Cazurile în care acest lucru este necesar sunt:

- Pentru a merge la muncă.
- Pentru cumpărături de bază. Pentru a merge la medic.
- Pentru a merge la farmacie.
- Pentru îngrijirea altor persoane.
- Pentru mișcare fizică.

Când ieșiți din casă, mențineți o distanță de cel puțin 2 metri (6 picioare) față de alte persoane.

Cel mai bun mod de a vă proteja este să vă spălați pe mâini cu regularitate.

Cum să vă spălați pe mâini cu apă și săpun:

- Udați-vă mâinile cu apă caldă și aplicați săpun.

- Frecați-vă mâinile una de cealaltă până când săpunul formează multe bule.

- Frecați partea superioară a mâinilor, între degete și sub unghii.

- Procedați astfel timp de 20 de secunde.

- Clătiți-vă mâinile cu apă de la robinet.

- Uscați-vă mâinile cu un prosop curat sau un prosop din hârtie.

Puteți urmări un videoclip despre modul în care trebuie să procedați, la: **www.hse.ie/handhygiene**

Alte moduri în care vă puteți proteja:

1. Nu vă atingeți fața cu mâinile.

2. Când tușiți.

Când tușiți sau strănutați, acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel curat.

Aruncați șervețelele folosite într-o pubelă închisă și spălați-vă pe mâini.

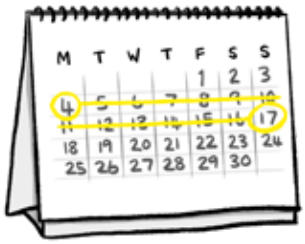
Dacă nu aveți un șervețel, folosiți cotul.

3. Curățați suprafețele.

Folosiți dezinfectanții obișnuiți de uz casnic pentru a curăța toate suprafețele pe care lumea le atinge frecvent.

4. Dacă este posibil, lucrați de acasă.

Cum voi ști dacă am Coronavirus?



Poate să dureze până la 14 zile pentru a vă da seama că ați contractat virusul.

S-ar putea să manifestați 1, 2 sau toate simptomele următoare:

- Tuse.

- Febră cu temperatură ridicată de peste 38 de grade Celsius.

- Respirație cu dificultate.

Dacă aveți oricare dintre aceste simptome, sunați-vă medicul.

Nu mergeți la medic sau la spital.

Medicul vă va răspunde la întrebări prin telefon și va decide dacă trebuie să vă testați pentru Coronavirus.

Cine trebuie să aibă deosebită grijă?

Persoanele care sunt mai predispuse să se îmbolnăvească de Coronavirus sunt:

- Unele persoane mai în vârstă, de peste 60 de ani.

- Unele persoane cu afecțiuni de sănătate pe termen lung, de exemplu, boli cardiace.

- Unele persoane care, momentan, nu pot rezista cu ușurință bolii.

- Unele persoane care respiră cu dificultate.

- Unele persoane care locuiesc în aziluri pe termen lung.

- Unele persoane cu handicap intelectual, în special cele cu vârsta de peste 50 de ani sau cele care au o altă afecțiune de sănătate pe termen lung.

Dacă vă simțiți bine și sunteți rugat(ă) să rămâneți la domiciliu

Dacă vă simțiți suficient de bine pentru a vă îngriji singur(ă), vi se poate solicita să rămâneți la domiciliu.

Motivul este acela de a împiedica infectarea altor persoane cu Coronavirus.

Trebuie:

- Să le telefonați rudelor, prietenilor și vecinilor. Spuneți-le să nu vă viziteze. Rugați-i să păstrați legătura prin telefon.

- Aranjați ca o persoană să meargă la cumpărături în locul dvs. Aceasta trebuie să lase cumpărăturile la ușă.

- Faceți o listă cu medicamentele dvs. În cazul în care vă îmbolnăviți foarte grav, acestea sunt informații importante pe care să le furnizați asistenților sanitari.

- Nu este nevoie să comandați medicamente suplimentare.

Aranjați ca o persoană să meargă la farmacie în locul dvs.

Dacă este posibil, lucrați de acasă.

Puteți în continuare să ieșiți din casă pentru plimbări, alergări și pentru a merge cu bicicleta, dar faceți acest lucru pe cont propriu. Mențineți o distanță de cel puțin 2 metri față de toate persoanele.

Dacă sunteți rugat(ă) să vă autoizolați

Autoizolarea înseamnă să rămâneți în interior (poate chiar în camera dvs.). Evitați complet contactul cu alte persoane din locuința dvs.

Medicul vă va cere să faceți acest lucru pentru a împiedica infectarea altor persoane cu Coronavirus.

Ar putea fi necesar să vă autoizolați:

- Înainte de a fi testați pentru Coronavirus.

- Cât timp așteptați rezultatele testării.

- Dacă vi se spune că aveți Coronavirus, dar simptomele sunt ușoare și pot fi gestionate la domiciliu.

Dacă sunteți rugat(ă) să vă autoizolați, trebuie:

1. Să rămâneți la domiciliu și să nu ieșiți din casă

2. Să încercați să nu chemați musafiri la domiciliul dvs.

Dacă este posibil, nu lăsați musafirii să intre în locuința dvs. și nu răspundeți persoanelor care sună la ușă.

3. Mențineți o distanță de 2 metri

Păstrați distanța față de alte persoane din locuința dvs. cât mai mult posibil. Mențineți o distanță de cel puțin 2 metri.

Rămâneți într-o cameră. Puteți deschide fereastra pentru a avea parte de aer proaspăt.

Dacă este posibil, utilizați altă toaletă și altă baie decât restul persoanelor din locuința dvs.

Dacă acest lucru nu este posibil, asigurați-vă că mențineți baia foarte curată.

4. Spălați-vă des pe mâini

Mențineți-vă mâinile curate, spălându-le periodic cu apă și săpun.

Consultați **pagina 7** pentru instrucţiuni despre cum să vă spălaţi corect pe mâini.

5. Acoperiți-vă gura când tușiți și strănutați

Când tușiți și strănutați, acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel curat.

Aruncați șervețelele folosite într-o pubelă închisă și spălați-vă pe mâini.

Dacă nu aveți un șervețel, folosiți cotul.

6. Evitați să vă împărțiți lucrurile personale

Încercați să nu împărțiți următoarele obiecte cu alte persoane din locuința dvs.:

- Vesela.
- Paharele de băut.
- Ceștile.
- Cuțitele, furculițele și lingurile.
- Prosoapele.
- Așternuturile.

După ce folosiți aceste obiecte, spălați-le într-o mașină de spălat vase sau cu apă fierbinte și săpun. Consultați instrucțiunile pentru prosoape și așternuturi de la pagina 20, rubrica dedicată rufelor.

Nu împărțiți telecomenzile sau consolele de jocuri.

7. Curățarea locuinței

Curățați suprafețele cu produsele obișnuite de dezinfectare pe care le cumpărați de la supermarket. Acestea pot să omoare Coronavirusul.

8. Rufele

Purtați mănuși când umblați cu rufele murdare.

Spălați rufele la o temperatură de peste 60 de grade Celsius sau la cea mai ridicată temperatură posibilă pentru aceste articole de îmbrăcăminte.

Curățați toate suprafețele din jurul mașinii de spălat.

9. Gestionarea gunoaielor

Puneți toate gunoaiele în saci din plastic.

Duceți afară sacii de gunoi când sunt trei sferturi plini.

Puneți primul sac într-un al doilea sac. Legați cei doi saci.

Spălați-vă pe mâini după ce umblați cu rufele și gunoiul.

Consultați pagina 7 pentru instrucţiuni despre cum să vă spălaţi corect pe mâini.

Cum să vă mențineți sănătatea pe durata autoizolării

S-ar putea să vă faceți griji în această perioadă dificilă.

Există multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă ajuta la sănătatea psihică.

Încercați să faceți mișcare în interior. Puteți să ieșiți afară dacă aveți propriul spațiu.

De asemenea, puteți:

- Să citiți cărți.
- Să vă uitați la televizor sau la programe online.
- Puteți realiza lucrări artizanale.

S-ar putea să vi se pară util să păstrați frecvent legătura cu prietenii sau cu rudele prin telefon sau pe rețelele de socializare.

Pentru mai multe sfaturi, accesați:
www.yourmentalhealth.ie

Dacă sunteți în autoizolare și vă simțiți mai rău

Dacă simțiți că vă este mai rău, sunați medicul.

Dacă este o situație de urgență, chemați ambulanța la numărul **112** sau **999** și anunțați personalul acesteia că aveți sau s-ar putea să aveți Coronavirus.

Pentru mai multe informații

Dacă aveți nevoie de mai multe informații, vă rugăm să accesați:

Site-ul web: **www.HSE.ie**

Sunați la linia de informații HSE denumită HSELive, la numărul: **1850 24 1850**

Sunați la linia de asistență pentru persoanele în vârstă

Organizația caritabilă ALONE, Departamentul de Sănătate și HSE au înființat un serviciu de consiliere și asistență telefonică pentru persoanele în vârstă.

Telefon - **0818 222 024.** Puteți să sunați **de luni până vineri, între orele 8:00 și 20:00.**

Pentru actualizări zilnice, vizitați
www.gov.ie/health-covid-19
www.hse.ie

HNC01340, martie 2020

Lectură simplificată de la easy-read-online.co.uk