

ANEXA 10

Raspunsuri la cele mai frecvente intrebari



1. Care sunt simptomele infectarii cu COVID-19?

Simptomele difera de la o persoana la alta si pot varia de la usoare pana la severe. Este recomandat sa se anunte medicul de familie pentru orice simptome ridica o suspiciune si daca exista istoric de calatorie/ contact cu o persoana infectata.

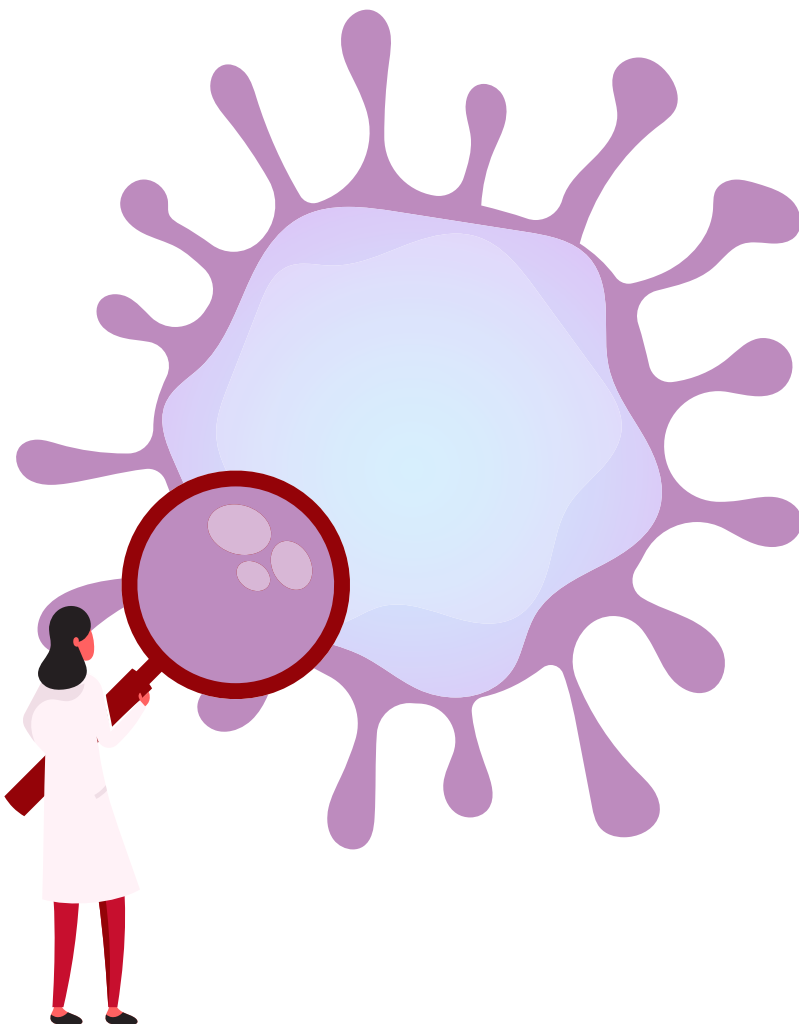
Simptomele apar intre **2 si 14 zile** de la expunere si cele mai frecvente pot include:

- Febra
- Tuse
- Respiratie rapida sau senzatie de greutate in respiratie
- Oboseala, slabiciune a corpului
- Dureri musculare
- Dureri de cap
- Frisoane
- Tremurat + frisoane
- Un alt simptom, descoperit la un procent redus din populatia testata pozitiv, este anosmia (lipsa simtului mirosului sau a gustului)

80% din populatia infectata prezinta **forme usoare/medii**

15% din populatia infectata prezinta **forme severe** si necesita ventilatie mecanica.

Pentru situatia actualizata a cazurilor din Romania, dar si din lume, poti accesa <https://www.worldometers.info/coronavirus/>





2. Ce faci daca ai fost testat pozitiv/daca suspectezi ca esti infectat cu noul coronavirus?

Recomandarile pot varia in functie de modificarea reglementarilor nationale.

Instructiuni generale pentru a opri raspandirea infectiei:

- **Se anunta medicul de familie** pentru instructiunile necesare in vederea controlului simptomelor si pentru concediul medical. Acesta va monitoriza periodic starea de sanatate, prin telefon sau mijloace electronice. **Se evita** contactul cu alte persoane si **se ramane in izolare**.
- Daca nu se poate lua legatura cu medicul de familie sau simptomatologia este brusca si prezinta **semne de gravitate** (temperatura crescuta ce nu raspunde la antitermice obisnuite, rata respiratorie >20/minut, dispnee severa de repaus, dificultati de respiratie, puls>100 si stari de confuzie, saturatie oxigen <94% daca exista posibilitatea de automonitorizare, fata si buze cianotice, dureri sau presiune in piept) **se anunta 112!**
- **Spalarea frecventa a mainilor cu apa si sapun timp de 20 de secunde.** Daca nu este posibila spalarea cu apa si sapun, se vor folosi geluri dezinfectante pentru maini pe baza de alcool.
- Se respecta **“eticheta pentru stranut si tuse”**- cand se tuseste sau se strauta, se va folosi un servetel de unica folosinta, ce va fi aruncat imediat la cosul de gunoi, iar mainile vor fi spalate cu apa si sapun. Daca servetelul nu este disponibil, se va tusi/strauta in pliul cotului.
- Daca trebuie sa parasiti locuinta, **folositi masca de protectie** (se vor acoperi nasul, gura si barbia).

Dezinfectia in casa (in cazurile tratamentelor urmate acasa):

- Se dezinfecteaza, zilnic, suprafetele utilizate cel mai des: intrerupatoare, clante, telefon, telecomanda, laptop, mesele cel mai frecvent atinse, mouse, cu produse pe baza de **alcool min 70% sau pe baza de clor**.
- **Vesela si rufele** vor fi spalate cu apa fierbinte.

Prevenirea infectarii membrilor de familie:

- Se recomanda **izolarea intr-o alta locuinta** fata de cea in care se afla si membrii de familie. Daca nu este posibila izolarea intr-o alta locuinta, se va **dormi separat** de restul membrilor familiei.
- **Mainile se spala frecvent** cu apa si sapun timp de 20 de secunde si se poarta masca de protectie.
- **NU se impart obiecte personale:** prosoape, pieptan/perie de par, deodorant, carpe de bucatarie, periuta de dinti.



3. Ce faci daca afli ca un membru al familiei tale a luat coronavirus?

- Aplica primele doua instructiuni generale pentru a opri raspandirea infectiei, de la pct. 2 (contactarea medicului de familie, izolarea si apel la 112, daca este necesar)
- In cazul in care **ESTE** un membru din aceeaasi locuinta:
 - » Daca este necesara folosirea aceluiasi spatiu, **se va asigura ca ventilatia aerului** in zona respectiva este buna (se deschide geamul, sau, daca este posibil, se porneste aerul conditionat)
 - » Se evita contactul indelungat si, daca este posibil, **se foloseste o toaleta diferita**
 - » Se recomanda ca persoana infectata sa manance in camera in care este izolata
 - » Vesela de la persoana purtatoare de COVID-19 se spala cu **apa fierbinte si sapun/ in masina de spalat. Se folosesc manusi de protectie**
 - » **NU se impart** obiecte personale: prosoape, pieptan/perie de par, deodorant, carpe de bucatarie, periuta de dinti
 - » In cazul in care este necesar contactul cu persoana infectata, se utilizeaza **masti de protectie** pentru ambii membri, urmata de **spalarea mainilor cu apa si sapun timp de 20 de secunde** (spalarea mainilor se face cat mai des in timpul zilei)
 - » Se dezinfecteaza, **zilnic**, suprafetele utilizate cel mai des: intrerupatoare, clante, telefon, telecomanda, laptop, mesele cel mai frecvent atinse, mouse, cu produse pe **baza de alcool min 70% sau pe baza de clor**
 - » **Spalarea si uscarea hainelor si lenjeriei persoanelor infectate:**
 - » Hainele si lenjeria **pot fi spalate impreuna** cu cele ale persoanelor sanatoase
 - » Se spala conform etichetelor. Daca este posibil, se foloseste setarea cu apa cea mai fierbinte (recomandarea specialistilor este ca aceasta sa aiba **minim 60°**)
 - » **Se folosesc manusi de protectie** cand se manevreaza lenjeria contaminata
 - » **NU** se scutura hainele sau lenjeria, pentru a evita, pe cat posibil, contaminarea aerului si a persoanei care manevreaza hainele sau lenjeria
 - » **Mainile se spala cu apa si sapun, timp de 20 de secunde**, dupa fiecare utilizare a lenjeriei infectate
 - » Daca este posibil, **uscarea** hainelor si lenjeriei se face la aer cald
 - » **Se asigura un cos de gunoi** in camera persoanei bolnave. Gunoiul se strange zilnic, folosind **manusi**. Imediat dupa, se vor spala **mainile cu apa si sapun, timp de 20 de secunde**.
- » **Se evita atingerea ochilor, nasului, gurii cu mainile neigienizate**
- » **Se monitorizeaza zilnic simptomele specifice COVID-19** (febra, tuse seaca, respiratie ingreunata) la persoanele sanatoase.
- Daca **NU ESTE** un membru al familiei din aceeaasi locuinta:
 - » **NU** se viziteaza si se respecta masurile de izolare
 - » Daca s-a luat contact cu un membru al familiei pozitivata ulterior cu noul coronavirus, persoana in cauza se **izoleaza -> anunt medic de familie -> monitorizare simptome. In caz de agravare a simptomelor se anunta 112.**



4. Ce faci daca afli ca ai un coleg infectat cu coronavirus?

- Daca simptomatologia apare **INAINTE** de prezentarea la locul de munca:
 - » Angajatul **NU** va merge la locul de munca
 - » **Va anunta angajatorul** de aparitia simptomatologiei si va solicita **adeverinta pentru eliberarea concediului medical** (in cazul in care se doreste acest lucru)
 - » Se aplica primele doua instructiuni generale pentru a opri raspandirea infectiei, de la pct. 2 (contactarea medicului de familie, izolarea si apel la 112, daca este necesar)
- Colegii **NU** se vor vizita si se vor respecta masurile de izolare
- Daca a avut loc contact apropiat (**timp mai mare de 15 min si la o distanta mai mica de 1,5 m**), persoana in cauza **se izoleaza** -> **anunt medic de familie** -> **monitorizare simptome**.
In caz de agravare a simptomelor se anunta 112.
- Daca simptomatologia apare **LA locul de munca**:
 - » **Va anunta imediat managerul direct** de aparitia simptomatologiei
 - » Se poate trimite angajatul acasa daca **simptomatologia este usoara si exista posibilitatea transportului angajatului fara risc pentru cei din jur** (masina personala, manusi, masca).

- » **Se anunta medicul de familie**, care va oferi instructiuni, va da concediul medical si va monitoriza cazul.
- » Daca **simptomatologia este brusca** si prezinta **semne de gravitate** (vezi simptomele de la pct. 2 – „instructiuni generale pentru a opri raspandirea infectiei”), **se izoleaza angajatul in camera de izolare si se anunta 112.**

Ce este de facut dupa ce colegul cu suspiciune de boala a plecat de la locul de munca:

- Plecare la domiciliu sau preluare de catre 112, conform descrierii de mai sus
- Dezinfectie riguroasa si ventilare / aerisire a locului de munca. Dezinfectia va include locul de munca, suprafetele atinse frecvent de persoana respectiva, inclusiv usile, clantele, toaleta utilizata, zona de vestiar, sala de mese.
- Daca exista in companie, se va utiliza in incinta in care a lucrat persoana respectiva si lampa cu ultraviolete sau nebulizatorul. Aceasta metoda de dezinfectie este aplicabila pentru incaperi si birouri inchise, nefiind eficienta in open space-uri sau hale de productie.
- Nu exista recomandari standardizate de la autoritatile medicale privind izolarea persoanelor care au fost in contact cu un

pacient cu suspiciune COVID-19. Ancheta epidemiologica este declansata de autoritatea de sanatate publica (DSP) locala si numai dupa confirmarea cazului initial.

- Totusi, daca angajatorul considera ca este necesar, se pot identifica contactii directi si se pot izola la domiciliu cel putin pana la momentul aflarii rezultatului testarii la cazul index.

Conform ghidurilor nationale si internationale, contactul direct se defineste ca:

- Persoana care a avut **contact fața în față** cu un caz de COVID-19 la o **distanța mai mica de 2 m și cu o durată de minim 15 minute**;
- Persoana care a avut **contact fizic direct** cu un caz de COVID-19 (ex. strangere de mana fara igiena ulterioara a mainilor);
- Persoana care s-a aflat in **aceeasi incapere** (ex. sala de clasa, sala de sedinte, sala de asteptare din spital) cu un caz de COVID-19, **timp de minimum 15 minute și la o distanța mai mica de 2 m**;
- Persoana care a avut **contact direct neprotejat cu secretii infectioase** ale unui caz de COVID-19 (ex. in timpul tusei, atingerea unor batiste cu mana neprotejata de manusa);
- Persoana care locuieste in **aceeasi gospodarie** cu un pacient cu COVID-19.



5. Cum stii ca nu mai esti pozitiv si cand poti reveni la munca?

Persoanele cu COVID-19 sau simptome specifice (febra, tuse, respiratie ingreunata) sunt internate in spitalele dedicate; acestea **SE VOR TESTA** pentru a se determina daca sunt inca contagioase, si pot reveni in colectivitate cand:

- doua teste PCR SARS-CoV2 consecutive ies negativ, pe probe recoltate la minimum 24 de ore intre ele din nazofaringe si/sau orofaringe;
- aceste probe se recolteaza la cel putin sapte zile de la primul test pozitiv si dupa minimum trei zile de afebrilitate.
- Testarea prezentei ARN viral in materiile fecale nu este justificata pe baza datelor existente.

Cazurile usoare se pot externa rapid sau chiar ingriji la domiciliu, cu urmatoarele recomandari:

- minimum 14 zile de izolare cu monitorizarea starii de sanatate (direct sau telefonic) si
- cu precautii luate: camera individuala, purtarea mastii, mananca singur, igiena mainilor, nu iese din casa, pentru a proteja membrii familiei si comunitatea.

Persoanele care nu au simptome specifice COVID-19, insa au fost **TESTATE POZITIV SI SUNT SPITALIZATE**, pot reveni in colectivitate cand:

- Au fost externate din spital (conform reglementarilor din Romania de la data de 24 aprilie 2020) si au primit recomandare de reintoarcere in comunitate de la medicul infectionist. Recomandarile se regasesc intotdeauna in biletul de externare a pacientului.

Persoanele sanatoase:

- Pentru orice persoana pentru care este necesar sa paraseasca locuinta, se recomanda **pastrarea distantei sociale (min 1,5 m)** fata de celelalte persoane si **purtarea mastii**
- **NU** se atinge fata (ochii, nasul, gura) cu mainile neigienizate
- **Se spala frecvent mainile** cu apa si sapun, timp de 20 de secunde

6. Cum poti beneficia de concediu medical?

Concediul medical se acorda conform urmatoarelor reguli:

- Angajatii carora li se aplica masura de carantinare institutionalizata primesc un aviz epidemiologic de iesire din carantina eliberat de DSP si vor primi concediul medical de la medicul de familie, pe baza acestui document.
- Persoana izolata la domiciliu care nu a avut simptomatologie pe perioada izolarii la domiciliu nu va mai primi aviz epidemiologic sau orice alt document justificativ de la DSP si va primi doar concediu medical de la medicul de familie pe baza unei declaratii pe proprie raspundere.
- Angajatii care au avut boala vor primi recomandari la externare, precum si concediu medical din spital. Se vor respecta aceste recomandari.



7. Cine risca sa faca complicatii ale bolii cu coronavirus?

Persoanele care pot avea risc mai mare de complicatii ale infectiei cu COVID-19 sunt:

- Adultii cu varsta **peste 65 de ani**/ adulti cu varsta **sub 65, dar care prezinta comorbiditati (boli asociate)**. Cum ar fi: boli de inima, diabet, boli pulmonare (inclusive persoanele ce sufera de astm), boli cronice de rinichi, persoanele cu HIV, boli de ficat, obezitate severa, persoanele compromise din punct de vedere al imunitatii: persoanele care sufera de cancer si personalul medical care ingrijeste pacienti cu COVID-19.

Daca exista persoane cu risc mare de complicatii, se vor lua urmatoarele precautii:

- **Se evita contactul strans** cu persoanele bolnave sau care au febra sau tuse. Daca este posibil, se pastreaza o distanta de cel putin 1-2 m.
- **Se spala des mainile**, cu apa si sapun, timp de cel putin 20 de secunde.
- **Se evita atingerea fetei, gurii, nasului sau ochii** cu mainile neigienizate.
- **Se tin provizii la indemana acasa**, cum ar fi alimente, medicamente, consumabile.
- **Se evita iesirile, intalnirile sociale si calatoriile**. Daca este absolut necesar, **se poarta masca** (peste nas, gura si barbie)

8. Cum se raspandeste infectia cu noul coronavirus?

De la persoana la persoana:

- Daca cele 2 persoane **nu respecta distanta** recomandata (mai mult de 1,5 m) **SI** daca una din ele este infectata.
- **Prin picaturi**, daca persoana infectata **stranută sau tuseste**. Picaturile pot “ateriza” pe nasul sau gura persoanei sanatoase. Persoana sanatoasa inhaleaza picaturile ce ajung in plamani si apare infectia.
- Noile cercetari arata ca infectia cu COVID-19 **poate fi transmisa** si de la o persoana care **nu prezinta simptome**.

Prin atingerea suprafetelor contaminate/ a unei persoane infectate:

- In general, virusurile nu pot supravietui pe suprafete, deoarece acestea au nevoie de o gazda, adica corpul uman. Exista inca cercetari pe aceasta tema. Urmatoarele informatii se bazeaza pe cercetarea, de catre oamenii de stiinta, a unor virusi similari. Astfel, contaminarea prin atingerea suprafetelor poate avea loc daca:
 - » **S-a strans mana unei persoane infectate**, iar apoi a fost dusa la nas, gura, ochi fara igienizarea prealabila
 - » **Daca s-a imbratisat** o persoana infectata
 - » Prin **picaturile respiratorii** din aer, daca o persoana infectata a tusit sau a stranutat
 - » Prin **atingerea unor obiecte** provenite de la o **persoana cu infectie**, iar apoi mana a fost dusa la nas, gura, ochi fara igienizarea prealabila

De la o persoana fara simptome:

- Poate fi posibil, insa **NU** principalul mod in care se raspandeste virusul. Este mai probabil prin contact strans, picaturi, atingerea suprafetelor contaminate, neigienizarea mainilor.



9. Cum testeaza un furnizor de servicii medicale pentru acest virus? Ar trebui sa fie testat pentru acest virus?

Furnizorul de servicii medicale va decide daca este necesara testarea **pe baza simptomelor, a istoricului expunerii si a factorilor de risc**

In acest moment, **nu se poate efectua testare la cerere**

Furnizorii de servicii medicale vor colecta probe pentru a le trimite pentru testare. Probele pot include:

- Luarea unor tampoane de secretie din nas si faringe
- Luarea unei probe de sange – determinarea anticorpilor IgM, IgG



10. Exista un tratament sau un vaccin pentru acest virus?

In prezent, **nu exista niciun vaccin** care sa previna boala COVID-19.

De asemenea, **nu exista medicamente precum antibiotice sau antivirale** dedicate pentru tratarea virusului.

O persoana care se imbolnaveste **primeste ingrijiri pentru simptome**, ceea ce inseamna odihna si lichide.

O persoana poate, de asemenea, sa-si amelioreze simptomele folosind **medicamente simptomatice** care trateaza stranutul, tusea si rinoreea. Acestea sunt aceleasi medicamente pe care le ia o persoana pentru raceala obisnuita.



11. Ce ar trebui sa fac daca este necesar sa calatoresc/ daca m-am intors recent dintr-o tara afectata?

- Centrul pentru Controlul si Prevenirea Bolilor (CDC) recomanda **evitarea calatoriilor nejustificate** in urmatoarele tari:
 - » China
 - » Iran
 - » Majoritatea tarilor din Europa
 - » Regatul Unit si Irlanda
- Daca **este necesara calatoria** in una din tarile cu extindere mare a infectiei cu COVID-19, se recomanda:
 - » Evitarea contactului cu persoane infectate
 - » Evitarea atingerii nasului, gurii, ochilor cu mainile neigienizate
 - » Spalarea frecventa a mainilor cu apa si sapun timp de 20 de secunde. Daca nu este posibila aceasta varianta, se recomanda folosirea unui gel dezinfectant pe baza de alcool 70%. Mainile vor fi spalate: inainte de a manca, dupa folosirea toaletei, dupa stranut, tuse sau dupa suflarea nasului
 - » Se recomanda purtarea mastii de protectie in locurile aglomerate
 - » Se va respecta etica stranutului si tusei: in servetel/batista sau, daca nu este posibil, in pliul cotului. Servetelul/batista va fi aruncat la cosul de gunoi si se vor spala mainile.
 - » Se va evita calatoria in alte tari daca persoana prezinta simptome specifice COVID-19.
- **Intoarcerea din alta tara** in ultimele 14 zile:
 - » Daca tara respectiva se afla in zona rosie (extindere foarte mare a infectiei), persoana va fi plasata in carantina institutionalizata (spatii create special pentru persoanele care se intorc din aceste zone) timp de 14 zile. Aceasta va fi testata in prima zi de carantina si in ziua 12, 13 sau 14.
 - » Daca tara respectiva se afla in zona galbena (extindere medie a infectiei), persoana va primi indicatii (la frontiera, aeroport) de a se autoizola timp de 14 zile si va fi monitorizata prin telefon de catre Directia de Sanatate Publica.

*Informatii actualizate privind zonele rosii si galbene se gasesc la urmatorul link:

<https://www.cnsrbt.ro/index.php/liste-zone-afectate-covid-19>



12. Pot deveni imun daca am avut COVID-19?

- Pacientii care au fost infectati cu COVID-19 si s-au tratat, **nu se vor reinfec**ta imediat dupa, insa **exista** posibilitatea de a contracta din nou virusul.
- Se recomanda ca orice persoana, care a fost infectata sau nu, sa respecte regulile de spalare a mainilor (frecvent, cu apa si sapun, 20 de secunde), nu se va atinge fata cu mainile neigienizate, purtarea mastilor in locurile aglomerate (acoperirea nasului, gurii si barbiei), pastrarea distantei fata de celelalte persoane, evitarea locurilor aglomerate.

13. Virusul poate fi raspandit prin produsele alimentare, pachetele comandate de la restaurante/fast food-uri, pachete cu alimente congelate?

- **Nu exista dovezi** in acest sens, insa se recomanda spalarea mainilor dupa desfacerea pachetelor si inainte de a manca.



14. Va opri vremea calda raspandirea infectiei cu COVID-19?

- Deocamdata **nu exista suficiente dovezi** care sa ateste acest lucru. Exista virusuri, de exemplu gripa, care sunt mai active in anotimpul rece, insa asta nu inseamna ca o persoana nu se poate imbolnavi de gripa si in alt sezon.



15. Ce inseamna extindere comunitara?

Extinderea la nivel comunitar inseamna o extindere mare a infectarii intr-o anumita zona, iar persoanele infectate nu cunosc caile prin care au contractat virusul.

18. Pot sa ma infectez de la animalele de casa?

Nu exista dovezi clare care sa ateste raspandirea virusului de la animale de companie la om sau invers. Bazat pe informatiile detinute la momentul actual, riscul de raspandire a virusului de la animalele de casa este foarte mic. Animalele au un alt fel de coronavirus: canin si felin, inasa acestia nu infecteaza si oamenii. Cu toate acestea, animalele pot fi purtatoare de alte boli care afecteaza si oamenii, iar in acest caz se recomanda spalarea mainilor de fiecare data dupa atingerea lor.

16. La ce temperatura se inactiveaza virusul?

In general, coronavirusurile (familia de virusuri din care face parte COVID-19) supravietuiesc putin la temperatura si umiditate inalte, inasa **nu exista date suficiente** care sa dovedeasca daca **noul coronavirus** poate fi mai putin contagios la temperaturi si umiditate inalte.

19. Din ce surse ar trebuie sa ma informez?

Recomandarea noastra e sa apelati intotdeauna la sursele oficiale (site-urile autoritatilor publice nationale si internationale), precum:

- Centrul National de Supraveghere si Control al Bolilor Transmisibile: <http://www.cnscbt.ro/>
- Institutul National de Sanatate Publica: <https://www.insp.gov.ro/>
- Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- Organizatia Mondiala a Sanatatii: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- European Centre for Disease Prevention and Control: www.ecdc.europa.eu

17. Sunt la risc daca primesc un pachet din China?

Studiile arata ca rezistenta noului coronavirus pe anumite suprafete este de la cateva ore pana la aproximativ 4 zile (in functie de materialul pachetului). Avand in vedere ca unui pachet din China ii poate lua si pana la cateva luni sa ajunga la destinatar, **este putin probabil** sa se contacteze virusul.

Masuri de precautie: se vor igieniza mainile cu apa si sapun timp de 20 de secunde dupa utilizarea pachetelor.

*Pentru mai multe informatii despre infectia cu noul tip de coronavirus, inclusiv la diferite categorii de persoane – varstnici, copii, femei insarcinate, poti accesa paginile:

<https://www.reginamaria.ro/coronavirus>

<https://www.reginamaria.ro/ce-trebuie-sa-stii-despre-coronavirus>