

| | | |
|---------|---------|-----------|
| INTRARE | Nr. 10 | |
| IEȘIRE | | |
| Ziua 30 | Luna 03 | Anul 2020 |

S.C. ENVIRO PACK CONSULT S.R.L.

Aprob. 
Director General
Brinzea Marius

REGISTRUL DE COMERȚIAL
ENVIRO
CONSULT
BUCUREȘTI - ROMANIA

MASURI DE PREVENIREA INFECTARII CU CORONAVIRUS (Covid-19)

10 elemente comportamentale de urmat:

1. Evitati contactul cu persoane care sunt suspecte de infectii respiratorii acute;
2. Mentineti distanta de cel puțin 1 metru între dumneavoastra și alte persoane, în special când acestea tusească, strănută sau au febră, deoarece picăturile de salivă pot transmite virusul de la o distanță apropiată;
3. Nu vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile; evitați atingerea dacă nu v-ați spălat bine mâinile;
4. Acoperiți-vă gura și nasul dacă strănutați sau tușiți; dacă în momentul în care tușiți va acoperiți gura cu mâinile, puteți contamina obiecte sau persoane cu care veniți în contact;
5. Curățați toate suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool;
6. Dacă aveți infecție respiratorie acută, evitați apropierea de alte persoane, tușiți cu gura acoperită sau într-un șervețel de preferat de unică folosință, purtați mască de protecție și spălați mâinile;
7. Spălați-vă mâinile de multe ori; Mâinile se spală cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde. Dacă nu există apă și săpun, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%;
8. Spălarea și dezinfectarea mâinilor sunt acțiuni decisive pentru a preveni infecția;
9. Utilizați mască de protecție doar în cazul în care suspectați că sunteți bolnav sau în cazul în care acordați asistență persoanelor bolnave;
10. Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care vă prescrie medicul.

15 RECOMANDĂRI privind conduita socială responsabilă în prevenirea răspândirii coronavirus (COVID-19)

Protejați-vă, evitați contactul direct!

1. Evitați zonele aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiuni cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.

Ferțiți copiii de acele locuri de joacă care presupun atingerea unor suprafețe/obiecte comune de către un număr mare de copii.

2. Limitați la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrazelor sau al mâinilor, atingerea fetelor cu mâinile.

Se recomandă, inclusiv în privința persoanelor împreună cu care locuiți, să NU intrați în contact direct decât după igienizarea mâinilor atunci când reveniți la domiciliu.

3. Evitați atingerea suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clante, mânere, butoane de lift sau de acces.

În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafețe, protejați-vă folosind servetele de unică folosință.

4. Păstrați o distanță semnificativă, de 1,5 metri, față de celelalte persoane pe care le întâlniți.

În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să NU stați față în față cu alte persoane.

Asigurați-vă, după folosirea transportului în comun, că v-ați igienizat mâinile înainte de a vă atinge fața, nasul sau gura.

5. Folosiți, pe cât posibil, rute sau modalități alternative de transport pentru a evita zonele aglomerate de trafic de persoane. În cazul în care programul vă permite, folosiți intervalele orare cu nivel scăzut de trafic de persoane.

În zonele urbane, pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare, fie cu bicicleta/trotineta electrică, fie mersul pe jos.

6. Evitați deplasările în țările care se confruntă cu număr mare de cazuri de infectări cu noul coronavirus (COVID-19) și descurajați întoarcerea în țară a persoanelor din zonele de risc, respectiv din țările cu număr mare de cazuri cu noul coronavirus. Date actualizate în timp real despre țările vizate pot fi obținute accesând link-ul (<http://www.cnsctb.ro/>), respectiv „Lista regiunilor și localităților din zona roșie și zona galbenă cu transmitere a COVID-19”

În cazul în care călătoriți într-o țară expusă infecției cu noul coronavirus există riscul ca la momentul revenirii în țară, în funcție de actualizarea zonelor roșii/galbene, să fie necesar să rămâneți în carantină/izolare la domiciliu timp de 14 zile, împreună cu familia.

În mod obligatoriu, românii care se întorc în țară din zone de risc vor trebui să intre în autoizolare la domiciliu, ceea ce presupune ca întreaga familie să facă același lucru.

7. Limitați folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line.

Transmiterea virusilor se realizează într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.

8. Optați pentru munca de acasă, în măsura în care aveți această posibilitate oferită de angajator.

Există recomandări din partea Ministerului Muncii, în atenția angajatorilor, pentru flexibilizarea programului de lucru pentru angajați și prezentarea eventualelor opțiuni legale pe care le au la dispoziție.

9. Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați. Folosiți masca de protecție doar în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, pentru a-i proteja pe ceilalți.

Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.

Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.

Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate.

Dacă strănutati sau tusiti acoperiți-vă gura și nasul cu un servetel de unică folosință, pe care aveți grijă să-l aruncați imediat la cosul de gunoi.

Dezinfectați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact, atât acasă cât și la locul de muncă.

Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități.

Luati medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.

NU beți lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.

NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.

Masca de protecție/masca chirurgicală îi protejează pe cei din jurul dumneavoastră, în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, întrucât previne răspândirea virusului pe cale respiratorie.

Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.

10. Țineți cont de faptul că nu în toate cazurile infectarea cu noul coronavirus (COVID-19) este vizibilă prin simptome specifice (tuse, febră, dificultăți în respirație).

Virusul poate fi răspândit inclusiv de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai noului coronavirus.

Informați-vă despre noul coronavirus numai din surse oficiale!

Puteti obtine detalii dacă sunati la 0800.800.358, care este un număr de informare, nu este un număr de urgență.

Doar în cazul urgențelor sunați la 112!

Protejați-vă apropiații, nu-i expuneți!

11. Evitați, cu prioritate, expunerea persoanelor în vârstă (peste 65 de ani) și a celor cu imunitate scăzută/boli asociate către alte persoane cu simptome de gripă sau răceală, în zone aglomerate sau zone cu trafic intens de persoane.

Potrivit statisticilor, persoanele cele mai vulnerabile în cazul infectării cu noul coronavirus sunt vârstnicii cu multiple afecțiuni asociate (ex: diabet zaharat, boli pulmonare cronice, boli cardiovasculare, cancer).

În Italia, până pe 9 martie, mai mult de jumătate din cazurile de infecție s-au înregistrat la persoane de peste 65 de ani și aproximativ 90% din decese au survenit la pacienți de peste 70 de ani.

Nu s-a înregistrat nici un deces la pacienți cu vârsta sub 40 de ani și un singur deces între 40 și 50 de ani.

În cazul tinerilor și al copiilor (0-18 ani) a fost înregistrată cea mai mică rată de infectare cu noul coronavirus, respectiv 1,4%.

12. Semnalati autorităților orice caz despre care aveti cunostință că ar fi putut intra în contact cu o persoană confirmată cu noul coronavirus sau ar fi venit dintr-o țară afectată (zona rosie sau zona galbenă) si care nu se află în izolare.

Manifestati o atitudine preventivă față de orice caz, întrucât răspândirea virusului este posibilă si din partea persoanelor care nu manifestă simptome specifice.

13. Semnalati imediat medicului de familie dacă ati călătorit în zonele afectate de coronavirus (COVID-19), chiar dacă la momentul respectiv NU se aflau pe lista zonelor aflate sub alertă. Detalii pot fi obtinute accesând „Lista regiunilor si localităților din zona rosie si zona galbenă cu transmitere a COVID-19”, actualizată periodic.

În cazul în care nu puteti contacta medicul de familie, apelati la Directia de Sănătate Publică din judetul dumneavoastră si în ultimă instanță la 112.

14. Rămânети acasă dacă aveti simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respiratie) si sunati medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU mergeti din primul moment la unitățile de urgență.

Există riscul, în cazul în care sunteți purtător al virusului, să transmiteți si altor persoane noul coronavirus.

Este de preferat să rămânети la domiciliu, iar transferul către spital să se realizeze în mod organizat, respectând toate măsurile de izolare.

15. Dacă vă aflatți în autoizolare la domiciliu respectati cu strictete recomandările autorităților

NU părăsiti sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile

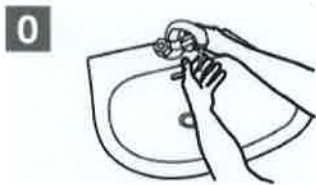
NU primiti vizitatori si NU intrati în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează alimente sau produse.

În cazul în care încălcati regimul autoizolării la domiciliu riscati amendă de până la 20.000 de lei, precum si dosar penal în cazul în care contribuiti la raspandirea virusului.

**INTOCMIT ,
Serviciul Extern de Prevenire si Protectie
S.C. DANICOS CONSULTING S.R.L.**

CUM SPĂLĂM MÂINILE?

⌚ Durata întregii proceduri: **cel puțin 30 de secunde!**



0 Udați mâinile cu apă.



1 Aplicați săpun suficient pentru a acoperi toată suprafața mâinilor.



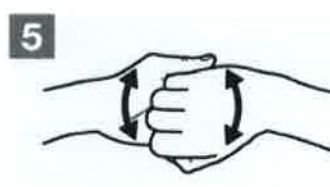
2 Frecați mâinile, palmă peste palmă.



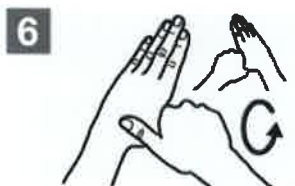
3 Palma dreaptă peste dosul palmei stângi cu degetele încrucișate și invers.



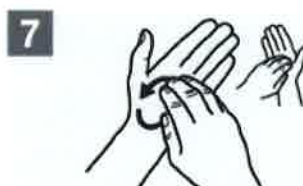
4 Palmă peste palmă, cu degetele încrucișate.



5 Dosul degetelor pe palma opusă.



6 Frecăți rotative cu degetul mare stâng prins în palma dreaptă și invers.



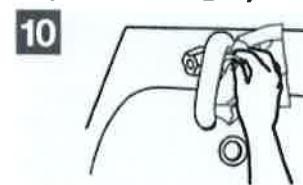
7 Frecăți rotative într-un sens și celălalt cu degetele împreunate ale mâinii drepte pe palma stângă și invers.



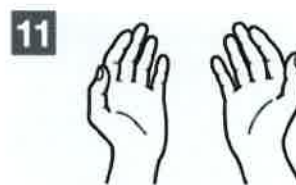
8 Clătiți mâinile cu apă.



9 Uscăți mâinile cu un prosop de unică folosință.



10 Închideți robinetul folosind un prosop.



11 Odată uscate, procedura de spălare este terminată.

În conformitate cu recomandările:



World Health Organization



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

CNEPSS

Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate

Indicații pentru o dezinfecție corectă a mâinilor!



Aplicați minimum 3 ml de produs dezinfectant pe mâini, cuprinzând și încheieturile și frecați.



Curățați cu interiorul palmei drepte exteriorul palmei stângi și viceversa. Strângeți degetele.



Cu degetele de la o mână strânse în interiorul celeilalte palme, frecați o palma de cealaltă.



Împreunați degetele și mișcați-le.



Apucați degetul mare cu mâna opusă și frecați-le pe amandouă prin rotire. Nu uitați și vârful degetului mare.



Rotiți în cercuri vârful degetelor de la o mână în mâna opusă.

Timp de reacție: aprox. 30 sec.