

## 1. De ce este importantă urmărirea contactelor?

Persoanele care prezintă simptome sunt, probabil, mai infecțioase decât persoanele fără simptome, dar persoanele fără simptome îi pot infecta în continuare pe alții. Acest lucru se aplică atât înainte de apariția simptomelor, cât și dacă simptomele nu se manifestă deloc.

Majoritatea persoanelor infectate cu noul coronavirus prezintă simptome într-un interval de 1-14 zile de la expunerea la virus. Există un risc crescut de infectare a altor persoane în zilele imediat anterioare apariției simptomelor și înainte de a vă da seama că sunteți infectați.

Scopul urmăririi contactelor este de a preveni transmiterea virusului la alte persoane dacă ați fost infectat, dar nu aveți simptome. Acesta este cel mai eficient mod de a opri posibilele lanțuri de infectare.

## 2. Când sunteți considerat contact apropiat?

Următoarele persoane sunt considerate contacte apropiate:

- ✚ Persoană care locuiește în aceeași gospodărie cu un pacient cu COVID-19;
- ✚ Persoană care a avut contact fizic direct cu un caz de COVID-19 (ex. strângere de mână fără igiena ulterioară a mâinilor);
- ✚ Persoană care a avut contact direct neprotejat cu secreții infecțioase ale unui caz de COVID-19 (ex. în timpul tusei, atingerea unor batiste cu mâna neprotejată de mănușă);
- ✚ Persoană care a avut contact față în față cu un caz de COVID-19 la o distanță mai mică de 2 m și cu o durată de minim 15 minute;
- ✚ Persoană care s-a aflat în aceeași încăpere (ex. sala de clasă, sală de ședințe, sală de așteptare din spital) cu un caz de COVID-19, timp de minimum 15 minute și la o distanță mai mică de 2 m;
- ✚ Legătura epidemiologică ar fi putut avea loc în perioada de 14 zile anterioare.

Persoanele care au urmat instrucțiunile Autorității sanitare române privind distanțarea socială, igiena respiratorie și igiena, în general, nu sunt foarte susceptibile de a fi clasificate ca persoane de contact apropiate.

Contactele apropiate tipice sunt alți membri din gospodăria dvs., persoanele cu care împărțiți un dormitor sau o canapea sau pe care le îmbrățișați etc. zilnic. Printre alte contacte apropiate se pot număra câțiva colegi sau prieteni dacă nu ați reușit să păstrați distanța, de exemplu, dacă a trebuit să petreceți mult timp în imediata apropiere a unui coleg sau dacă ați ajuns să stați prea aproape de prieteni în jurul unei mese. Contactele apropiate ale copiilor sunt alți copii sau adulți din instituțiile de îngrijire a copiilor, școli și cluburi de agrement care au avut contact apropiat cu un copil, de exemplu, contact fizic direct, sau copiii care s-au jucat împreună la o distanță mai mică de un metru timp de mai mult de 15 minute.

În majoritatea situațiilor de lucru, contactul apropiat cu colegii dvs. va fi limitat și, prin urmare, colegii nu sunt considerați contacte apropiate. Colegii cu care lucrați, de exemplu într-un birou, cu care nu ați avut contact apropiat (definit ca petrecând cu ei mai mult de 15 minute la o distanță mai mică de un metru) nu sunt considerați contacte apropiate.

### **3. În ce perioadă trebuie să fi avut loc contactul apropiat?**

Sunteți considerat contact apropiat dacă ați avut contact apropiat cu o persoană infectată cu 48 de ore înainte ca persoana să înceapă să prezinte simptome până la 48 de ore după ce simptomele au încetat.





Dacă persoana care a fost testată pozitiv nu prezintă simptome, sunteți considerat contact apropiat dacă ați avut contact apropiat cu persoana infectată cu 48 de ore înainte de a fi testată pozitiv până la șapte zile după test.

Dacă au trecut mai mult de 14 zile de la contactul apropiat cu o persoană infectată și dacă nu prezentați simptome, sunteți considerat neinfestat și, prin urmare, nu trebuie să luați măsuri speciale de precauție.

### **4. Ce trebuie să faceți dacă sunteți un contact apropiat?**





Dacă sunteți informat că sunteți contact apropiat al unei persoane care a fost testată pozitiv pentru noul coronavirus, trebuie să vi se efectueze un test cât mai curând posibil, chiar dacă nu aveți simptome. În calitate de contact apropiat, nu există nici o modalitate de a ști dacă sunteți infectat până când nu ați fost testat. Prin urmare, trebuie să vă comportați ca și cum ați fi infectați până când primiți rezultatul testului.

Până când primiți rezultatul testului, trebuie:

-  Să vă autoizolați
-  Să aplicați bunele practici de igienă
-  Să curățați temeinic
-  Să fiți atent la posibilele simptome de COVID-19

### **5. Cum mă autoizolez?**

Cel mai important mod de prevenire a răspândirii infecției este asigurarea autoizolării persoanelor infectate cu noul coronavirus.

-  Rămâneți acasă, adică în propria casă sau în propria grădină, pentru a nu risca să intrați în contact apropiat cu alte persoane.
-  Nu mergeți la locul de muncă sau în zone publice, nici măcar la cumpărături etc.
-  Cereți altor persoane să vă facă cumpărăturile, să vă plimbe câinele etc.
-  În cazul în care comandați alimente și alte elemente esențiale, cu livrare la domiciliu, asigurați-vă că livrările sunt lăsate în fața ușii de la intrare.

- ✚ Nu permiteți vizitatorilor să intre în casa dumneavoastră.
- ✚ Utilizați apelurile telefonice sau video pentru a vorbi cu alte persoane.
- ✚ Este deosebit de important să evitați orice contact cu persoane care sunt expuse riscului de îmbolnăvire gravă cauzată de COVID-19.

În cazul în care încălcați regimul autoizolării la domiciliu riscați amendă de până la **20.000 de lei**, precum și dosar penal în cazul în care contribuiți la răspândirea virusului.

## **6. După perioada de autoizolare, persoanele pot părăsi domiciliul?**

- ✚ Pentru contactii direcți ai unui caz confirmat cu COVID-19 și care vor fi testați în prima zi de autoizolare și înaintea terminării perioadei de autoizolare, pot părăsi domiciliul dacă rezultatele finale sunt negative.
- ✚ Pentru persoanele contact direct cu persoana simptomatică care au călătorit în zone cu transmitere comunitară extinsă sau alte zone afectate pot ieși din autoizolare dacă persoana simptomatică nu a fost confirmată.
- ✚ Persoanele aflate în autoizolare vor primi la finalul celor 14 zile de autoizolare aviz epidemiologic care să ateste că pot reveni în colectivitate.

## **Măsuri de igienă individuală ce trebuie respectate de persoanele aflate în autoizolare**

- Să evite contactul apropiat cu celelalte persoane din locuință și, dacă este posibil, să se izoleze într-o cameră separată.
- Să nu primească vizitatori în perioada de autoizolare la domiciliu.
- Să se spele pe mâini cu apă și săpun, timp de cel puțin 20 de secunde, ori de câte ori este necesar (după utilizarea toaletei, înaintea pregătirii mesei, etc).
- Să curățe și să dezinfecteze zilnic toate suprafețele pe care le ating frecvent (ex: mese, clanțe, obiecte de mobilier, bateria/robinetele de la chiuvetă, alte obiecte care pot fi atinse și de alte persoane).
- Să își acopere gura și nasul cu șervețel de unică folosință sau cu o țesătură atunci când strănută sau tușesc, sau să strănute și să tușească în plica cotului. Batista se aruncă imediat la gunoi, în sac de plastic, după care se spală pe mâini cu apa și săpun timp de 20 de secunde.
- Să sune la numărul unic de urgență 112 în cazul în care apare cel puțin unul din următoarele simptome: tuse, febră, dificultăți la respirație, durere în gât, și să își acopere etanș nasul și gura cu o mască de protecție.
- De asemenea, persoanele se pot informa cu privire la noul Coronavirus la TELVERDE 0800 800 358. TELVERDE este pentru informare, nu este pentru urgențe.