



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Cum să ne spălăm mâinile?

Spălați-vă mâinile dacă tușiți sau strănutați în palme, dacă aveți contact cu o persoană (strângere de mână), înainte și după ce mâncați, după folosirea toaletei, după îndepărtarea măștii și a mănușilor de protecție și după folosirea mijloacelor de transport.

 DURATA ÎNTREGII PROCEDURI: 40-60 SECUNDE



Umeziți mâinile cu apă



Aplicați săpun suficient pentru a acoperi întreaga suprafață a mâinilor



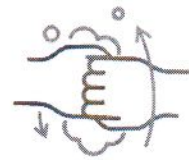
Frecați mâinile palmă peste palmă



Palma dreaptă de partea dorsală a mâinii stângi cu degetele intercalate și invers



Palma peste palmă cu degetele intercalate



Spatele degetelor de palmele opuse cu degetele interconectate



Frecarea rotativă a degetului mare stâng, strâns în palma dreaptă și invers



Frecarea rotativă, înainte și înapoi, cu degetele împreunate ale mâinii drepte în palma stângă și invers



Clătiți mâinile cu apă



Uscăți mâinile cu un prosop de unică folosință



Folosiți prosopul pentru a opri robinetul



Acum mâinile dumneavoastră sunt curate



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Măsuri de prevenție



Spală-te cât mai des pe mâini cu apă și săpun și evită contaminarea



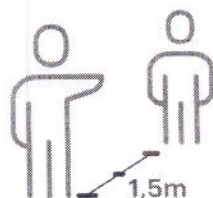
Folosește un șervețel / pliul cotului atunci când tușești sau strănuți. Aruncă șervețelul după și igienizează-ți mâinile.



Evită să îți atingi ochii, nasul, gura dacă ai mâinile neigienizate



Dezinfectează frecvent suprafețele din jur și obiectele pe care le folosești (telefon, mouse, chei etc)



Păstrează o distanță de cel puțin 1,5 m, chiar și la birou sau în mijloacele de transport în comun



Poartă mască în spațiile închise (magazine, mijloace de transport etc)



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Respectă igiena respiratorie



1

Folosește pliul cotului sau un șervețel când strănuți sau tușești



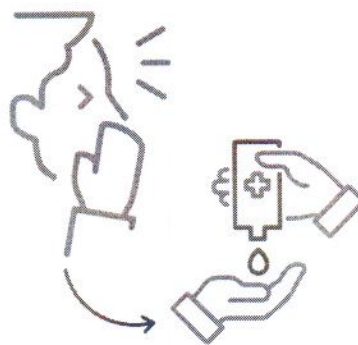
2

Aruncă șervețelul la coș imediat după folosire



3

Spală mâinile cu săpun sau dezinfectează-le imediat după aruncarea șervețelului la coș



4

Ai strănutat în palme? Îți cureți mâinile cu apă și săpun sau cu gel dezinfectant.



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATA DE SĂNĂTATE

Măștile de protecție pot reduce răspândirea infecției în comunitate

TIPURI DE MĂȘTI



Mască non-medicală
de protecție

Folosită în spații închise (birouri,
fabrici), din pânză, alte textile
sau materiale



Mască chirurgicală

Recomandată angajaților care intră
în contact cu publicul sau
personalului medical. Reduce
și/sau limitează răspândirea
picăturilor respiratorii mari



Mască FFP2

Recomandată angajaților care
lucrează cu publicul (sub 1,5 m
distanță) și cadrelor medicale
care efectuează proceduri
generatoare de aerosoli
(picături de mici dimensiuni)

UNDE PURTĂM MASCĂ DE PROTECȚIE?



POARTĂ CORECT MASCA!



Asigură-te că
masca acoperă
complet fața (nas,
gură, bărbie)



Evită să o atingi în
timpul folosirii, mai
ales dacă nu ai
măinile igienizate



Igienizează-ți
măinile înainte de
a pune masca și
după ce o dai jos



Îndepărtează
masca din spate,
de la șnururi, fără
a atinge partea
din față



Masca de unică
folosință: arunc-o
la coș, fără să o
atingi, pentru a
evita contaminarea



Masca reutilizabilă:
spal-o după fiecare
utilizare, cu un
detergent obișnuit,
la 60 °C

PAȘI ÎN APLICAREA CORECTĂ A MĂȘTII



Leagă șnurul de
sus în partea
superioară a
capului



Leagă șnurul
de jos la baza
gâtului



Fixează partea
metalică cât mai
bine pe nas



Asigură-te că
masca îți acoperă
nasul, gura și
bărbia, și că este
fixă pe față



Schimbă masca la
fiecare 4 ore /
dacă devine
umedă /defectă



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Responsabilitatea angajaților înainte de a ajunge la serviciu



**Îți măsoară temperatura.
Ai peste 37,5 și simptome ușoare de infecție respiratorie:**



Rămâi
acasă



Anunți managerul direct
și medicul de familie



Aștepti ameliorarea
simptomelor



Lucrezi de acasă sau se aplică
regulile companiei (invoire,
concediu de odihnă / medical)

Un membru de familie are simptome de infecție respiratorie:



Anunți managerul direct
și decideți pașii următori

**Prezinți simptome cu debut brusc, temperatură crescută peste 37,5:
ce nu răspunde la antitermice obișnuite, dificultăți de respirație,
tuse, oboseală, buze vineții, dureri sau presiune în piept):**



Rămâi acasă



Anunți
managerul
direct



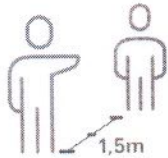
Anunți medicul
de familie sau 112



REGINA MARIA
RETEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Responsabilitatea angajaților în timpul programului de lucru

RESPECTĂ DISTANȚAREA SOCIALĂ



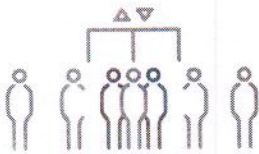
Menține distanța socială pe tot parcursul programului de lucru



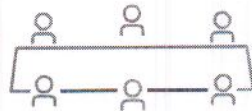
Limitează contactul cu alți colegi din alte departamente



Evită contactul fizic cu colegii sau cu obiectele din jur (turnichet, dispozitiv scanare badge/legitimăție, buton lift, clanță)



Respectă regulile de distanțare socială în interiorul clădirii și în lift



Respectă regulile de distanțare socială și în timpul întâlnirilor: alege o sală mare, invită maxim 10 persoane, păstrează distanța de 1,5 m, poartă mască



Respectă sosirea eșalonată la lucru (ore sau momente diferite, la intervale de minim 15 min - 1 h)

RESPECTĂ MĂSURILE DE PREVENȚIE



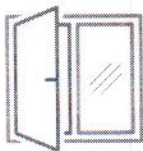
Poartă mască



Folosește protecțiile faciale din plexiglas, peste mască, în zonele de lucru cu publicul



Dezinfectează suprafețele de lucru, tastatura, ecranul, mouse-ul, telefonul, mâinile, la începutul programului și ori de câte ori este nevoie



Aerisește biroul (acolo unde este posibil) cât mai des



Respectă regulile de igienă a mâinilor



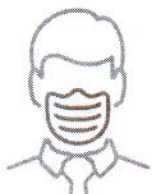
Dacă lucrează în recepție
Păstrează distanța de 1,5 m, poartă mască (eventual vizieră și mănuși), folosește gel dezinfectant după atingerea documentelor, dezinfectează suprafețele la fiecare 2 ore.



REGINA MARIA
RETEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Cum te protejezi în mijloacele de transport

TRANSPORTUL ÎN COMUN PUS LA DISPOZIȚIE DE CĂTRE ANGAJATOR



Poartă mască pe tot parcursul călătoriei



Dezinfectează-ți mâinile la urcare și la coborâre



Folosește doar ușa din față

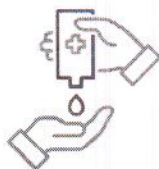


Așează-te pe scaun în diagonală față de ceilalți colegi

TRANSPORT CU AUTOTURISMUL PERSONAL/ DE COMPANIE



la cu tine în mașină maxim 2 persoane, așezate în diagonală

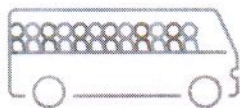


Dezinfectează-ți mâinile la urcare și coborâre



Dacă tu ești șoferul ești responsabil să dezinfectezi spațiul (portieră, volan, schimbător) și să folosești ventilația naturală

TRANSPORTUL PUBLIC (METROU, TROLEU, AUTOBUZ, TRAMVAI, TAXI)



Evită mijloacele de transport aglomerate



Poartă mască pe tot parcursul călătoriei



Minimizează interacțiunea cu ceilalți călători (ideal, păstrează distanța de 1.5 m)



Dezinfectează-ți mâinile la destinație



REGINA MARIA
RETEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Care este diferența dintre izolare, carantină și distanțare socială?

IZOLARE LA DOMICILIU



Ai călătorit în ultimele 14 zile în regiuni/localități din zonele afectate de COVID-19, altele decât cele cu transmitere comunitară extinsă



Ai intrat în contact direct cu persoanele cu simptome și care au călătorit în zone cu transmitere comunitară extinsă



Ai intrat în contact direct cu persoanele confirmate cu coronavirus (COVID-19) sau cu membri de familie care se încadrează în una dintre situațiile de mai sus

Unde: La domiciliu



Cât timp: 14 zile



de la data întoarcerii din călătorie, respectiv de la data ultimului contact cu o persoană simptomatică sau confirmată

Reguli pe care trebuie să le respecti



Evită contactul cu celelalte persoane din locuință. Izolează-te într-o cameră separată



Acoperă-ți gura și nasul cu un șervețel de unică folosință sau cu piulă cotului, când tușești sau strănuți!



Spală-te cât mai des pe mâini cu apă și săpun, timp de cel puțin 20 de secunde!



Curăță și dezinfectează zilnic suprafețele pe care le atingi frecvent!



Nu părăsi domiciliul și nu primi vizitatori acasă în cele 14 zile



Informează-te zilnic doar din sursele autorizate (ex: Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică)

CARANTINĂ

Cine este vizat?

Toate persoanele care nu prezintă simptome, dar care se întorc din zonele cu transmitere comunitară extinsă a noului coronavirus

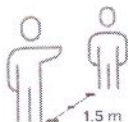
Unde?

Spații special amenajate, puse la dispoziție de autoritatea locală, în colaborare cu Direcția de Sănătate Publică

Durata?

14 zile

DISTANȚARE SOCIALĂ



Păstrarea distanței sociale de minim 1,5 m față de alte persoane (stradă, birou, magazine, mijloace de transport în comun)



Purtarea măștii în spații închise