



COVID-19

INFORMAȚII IMPORTANTE

Noul coronavirus, apărut în 2019 și cunoscut în mod curent sub denumirea COVID-19, face parte din aceeași familie de virusuri care stau la baza sindromului respirator acut sever (SARS), dar și a anumitor tipuri de răceală comună.

Covid-19 se răspândește în primul rând prin contactul cu o persoană infectată, prin inhalarea unor particule provenite din tuse, strănut, picături de salivă, secreții nazale. În consecință, este importantă practicarea unei igiene generale cât mai atente și, în special, a aparatului respirator.

Cele mai importante simptome sunt febra, tusea și dispneea. În cazurile grave, infecția poate determina dificultăți accentuate în respirație și pneumonie. Conform celor mai recente studii în acest domeniu, persoanele infectate pot transmite virusul chiar în absența simptomelor semnificative.

Până în acest moment este stabilit că noul coronavirus (COVID-19) este transmis:

- ◆ de la persoană la persoană, printr-un contact apropiat cu un individ infectat, simptomatic/asimptomatic, în principal prin picături de secreții respiratorii transmise prin contact direct/indirect;
- ◆ prin contact față în față cu un caz de COVID-19, la o distanță mai mică de 2 m și pe o durată de peste 15 minute;
- ◆ prin situarea în aceeași încăpere (ex. birou, sală de ședințe) cu un caz de COVID-19, timp de minimum 15 minute și la o distanță mai mică de 2 m;
- ◆ gripa/inclusiv infecția cu coronavirus, se transmite:
 - pe cale aeriană, direct prin tuse sau strănut;
 - indirect, prin obiecte proaspăt contaminate (batistă, prosop, veselă etc.).

Simptome frecvent întâlnite:

- ◆ frisoane;
- ◆ febră 39 – 40 grade Celsius; subfebrilități (37,5 și peste grade Celsius);
- ◆ cefalee (dureri de cap);

- ◆ dureri musculare (mialgii);
- ◆ oboseală fără un motiv clar;
- ◆ strănut;
- ◆ disfonie, răgușeală;
- ◆ dureri în gât; dureri la înghițire; congestionarea faringelui (roșu în gât);
- ◆ tuse -frecvent uscată (sau cu expectorație), episodică sau recurentă
- ◆ inapetență (lipsa poftei de mâncare);
- ◆ indispoziție, iritabilitate (fără o cauză clară);
- ◆ tahipnee (creșterea frecvenței respiratorii) în absența efortului fizic;
- ◆ grețuri, vărsături.

Oricare dintre aceste simptome poate determina suspiciunea unei infecții virale, fără a fi însă un semn cert pentru aceasta. Un cumul de simptome crește probabilitatea existenței infecției virale.

- ◆ informațiile despre noul coronavirus trebuie să provină numai din surse oficiale!
În aceste condiții se impune, cu necesitate, instituirea și respectarea unui set de reguli de igienă și de desfășurare a activității în întreaga instituție de învățământ superior.

Astfel, în contextul situației excepționale determinate de existența pandemiei COVID-19 și pentru limitarea răspândirii acesteia,

considerând siguranța și sănătatea membrilor comunității academice, cadre didactice și studenți, a personalului nedidactic și administrativ o prioritate,

în cadrul Universității Ecologice din București a fost decisă luarea următoarelor măsuri:

- ◆ asigurarea triajului epidemiologic la intrarea în instituție;
- ◆ amplasarea dozatoarelor cu dezinfectant la intrarea în unitate, precum și în fiecare sector al locului de muncă;
- ◆ asigurarea respectării măsurilor de protecție stabilite de către orice persoană care are acces în incinta instituției;
- ◆ limitarea accesului la zonele comune și asigurarea respectării normelor de distanțare socială în aceste zone;
- ◆ asigurarea unei suprafețe minime de 4 mp pentru fiecare persoană și o distanță minimă de 2 m între oricare două persoane apropiate;
- ◆ semnalizarea sălilor de curs, seminarii, laboratoare și altor săli cu acces comun al persoanelor, cu numărul maxim de persoane admis, conform regulii de 4 mp pentru fiecare persoană;
- ◆ aplicarea benzilor de marcare a distanței recomandate (1,5 metri) în locurile de muncă în care se lucrează cu publicul, pentru persoanele care așteaptă la rând să intre în incintă, recomandând, în măsura în care condițiile meteorologice permit, ca persoanele care așteaptă la rând să rămână în afara clădirii, tot la o distanță de minimum 1,5 m;
- ◆ asigurarea dezinfectării suprafețelor expuse și evitarea aglomerării de persoane;
- ◆ dispunerea la intrarea în incintă, precum și în grupurile sanitare, a dispozitivelor cu substanță dezinfectantă pentru mâini;

- ◆ asigurarea, în permanență, la grupurile sanitare a săpunului și hârtiei igienice;
- ◆ aplicarea procedurilor stabilite la nivel național de către Ministerul Sănătății în cazul în care angajatul prezintă simptome asociate infecțiilor respiratorii la locul de muncă;
- ◆ în conformitate cu Hotărârea Comitetului Național pentru Situații de Urgență, în funcție de gravitate, se vor implementa și următoarele măsuri:
 - instruirea angajaților în privința regulilor de igienă care trebuie respectate cu strictețe;
 - trimiterea de îndată acasă a oricărei persoane care prezintă simptome sau tușește; dacă starea de sănătate a acesteia se agravează, se va apela 112;
 - orice persoană testată pozitiv cu COVID-19 va înștiința obligatoriu managerul direct, iar instituția va anunța DSP existența unui caz confirmat;
 - dacă un angajat a intrat în contact cu o persoană venită din zonele cu transmitere comunitară extinsă, va intra în carantină sau izolare la domiciliu pe o perioadă de cel puțin 14 zile și va anunța managerul direct;
 - se vor pune la dispoziția tuturor angajaților geluri dezinfectante, mănuși, măști de unică folosință, tăvi cu materiale dezinfectante pentru încălțăminte la intrare în incinta instituției.

De asemenea, se recomandă tuturor persoanelor, pentru reducerea riscului de infecție cu noul coronavirus, să aibă în vedere:

- ◆ purtarea măștii de protecție/măștii chirurgicale în momentul accesului în incinta instituției;
 - ◆ masca de protecție asigură atât protecția dumneavoastră, cât și a celor din jurul dumneavoastră, în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, întrucât previne răspândirea virusului pe cale respiratorie și trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă;
 - ◆ evitarea expunerii prin eliminarea aglomerărilor de persoane;
 - ◆ spălarea mâinilor cu apă și săpun, cel puțin 20 secunde, de mai multe ori pe zi;
 - ◆ nu se vor atinge fața, nasul, gura, ochii dacă mâinile nu sunt spălate și dezinfectate;
 - ◆ acoperirea gurii și nasului când strănută sau tușesc, cu zona pliului cotului sau un șervețel dezinfectant, de unică folosință, care este aruncat imediat;
 - ◆ dezinfectarea suprafețelor cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool;
 - ◆ evitarea contactului cu persoane care sunt suspecte de infecții respiratorii acute;
 - ◆ administrarea medicamentelor antivirale și antibioticelor doar cu prescriere medicală;
 - ◆ aerisirea periodică, de mai multe ori pe zi, a încăperilor în care sunt desfășurate activități;
- precum și:**
- ◆ limitarea la maximum a oricărui contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrazilor sau al mâinilor, atingerea fețelor cu mâinile;
 - ◆ atenția sporită acordată igienei individuale, în special spălarea mâinilor înainte de luarea meselor și după strângerea mâinilor, mai ales după întâlnirea cu o persoană susceptibilă de infecție gripală;

- ♦ evitarea atingerii suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces;
- ♦ în cazul în care există necesitatea atingerii acestor suprafețe, se recomandă protejarea folosind șervețele dezinfectante de unică folosință;
- ♦ păstrarea unei distanțe semnificative, de cca. 2 metri, față de celelalte persoane pe care le întâlniți;
- ♦ în cazul în care vă aflați în mijloace de transport în comun încercați să NU stați față în față cu alte persoane;
- ♦ asigurați-vă, după utilizarea transportului în comun, că v-ați igienizat mâinile înainte de a vă atinge fața, nasul sau gura;
- ♦ pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare, fie cu bicicleta/trotineta electrică, fie mersul pe jos;
- ♦ folosirea unui șervețel pentru a vă ține de stâlp, bară, ușă, evitând atingerea feței;
- ♦ folosirea dezinfectantului pentru mâini, dacă îl aveți, în timpul călătoriei cu trenul, autobuzul, metroul sau tramvaiul;
- ♦ se recomandă anularea/reducerea călătoriilor în această perioadă, dacă nu reprezintă urgențe de deplasare;
- ♦ folosirea, pe cât posibil, de rute sau modalități alternative de transport pentru evitarea zonelor aglomerate, precum și, dacă programul permite, deplasarea în intervalele orare cu nivel scăzut de trafic de persoane.

În caz de simptome:

- ♦ rămâneți acasă dacă aveți simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respirație) și sunați medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU mergeți din primul moment la unitățile de urgență;
- ♦ în cazul în care sunteți purtător al virusului, există riscul să transmiteți și altor persoane noul coronavirus;
- ♦ este de preferat să rămâneți la domiciliu, iar transferul către spital să se realizeze în mod organizat, respectând toate măsurile de izolare.

În caz de autoizolare/izolare la domiciliu respectați cu strictețe recomandările autorităților

- ♦ NU părăsiți sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile;
- ♦ NU primiți vizitatori și NU intrați în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează alimente sau produse.