



1. Acasă (<https://www.gov.uk/>)
2. COVID-19: instrucțiuni pentru locuințele care prezintă simptome ale infecției cu Coronavirus (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>)
1. Sănătatea Publică
Anglia (<https://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england>)

Instrucțiuni

Stați acasă - instrucțiuni pentru locuințele care prezintă simptome ale infecției cu Coronavirus (COVID-19)

Actualizat la 24 martie 2020

Conținut

Simptome

Mesaje importante

Pentru cine sunt aceste instrucțiuni

Persoanele din locuința mea vor fi testate dacă suspectăm că avem simptome ale Coronavirusului?

De ce este foarte important să stați acasă

Cât timp stați acasă asigurați-vă că faceți următoarele lucruri

Dacă locuiți cu copii

Dacă locuiți cu o persoană vulnerabilă

Alăptarea în cazul unei infecții

Curățenia și eliminarea deșeurilor

Spălatul hainelor

Ce puteți face pentru a vă recupera mai repede

Dacă dvs sau membrii familiei dvs aveți nevoie de asistență medicală

Spălați-vă des pe mâini

Acoperiți-vă gura atunci când tușiți sau strănutați

Măști pentru față

Nu primiți vizitatori

Dacă aveți animale de companie

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs atunci când stați acasă

Finalul auto-izolării și al izolării locuinței

© Crown copyright 2020 (Proprietatea intelectuală)

Această publicație este aprobată conform Licenței OGL (Open Government Licence) v3.0 cu excepția cazului în care se stipulează altfel. Pentru a vedea această licență, vizitați [nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3](https://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3)

(<https://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3>) sau scrieți către Information Policy Team, The National Archives, Kew, London TW9 4DU, sau prin e-mail: psi@nationalarchives.gsi.gov.uk.

Dacă vom identifica informații privind proprietatea intelectuală a terților, va trebui să obținem permisiunea titularilor în cauză.

Publicația este disponibilă la <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-homeguidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection>

Simptome:

Cele mai întâlnite simptome ale coronavirusului (COVID-19) sunt apariția recentă a:

- Tusei continue și/sau
- Febrei

În majoritatea cazurilor, coronavirusul (COVID-19) va fi o afecțiune minoră.

Mesaje importante

- dacă locuiești singur și prezinți simptome ale coronavirusului (COVID-19), oricât de minore, stai acasă timp de **7 zile** de la data la care au apărut simptomele. (Mai multe informații în paragraful de mai jos privind finalul izolării)
- dacă locuiești cu alte persoane și ești primul din casă care prezintă simptome ale coronavirusului atunci trebuie să stai acasă timp de 7 zile, însă ceilalți membri ai locuinței care nu prezintă simptome trebuie să stea în casă timp de **14 zile**. Perioada de 14 zile începe de la data la care prima persoană din casă s-a îmbolnăvit. Vezi diagrama (https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/873359/Stay_at_home_guidance_diagram.pdf)
- dacă oricare altă persoană din casă începe să prezinte simptome, aceasta trebuie să stea în casă timp de 7 zile de la data la care au apărut simptomele, indiferent cât timp a trecut din perioada inițială de izolare de 14 zile. Mai multe informații găsiți în paragraful de mai jos privind finalul izolării și în diagrama explicativă (https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/873359/Stay_at_home_guidance_diagram.pdf)
- probabil că persoanele care locuiesc împreună se vor infecta reciproc sau deja s-au infectat. Dacă rămâneți acasă timp de 14 zile veți reduce considerabil gradul de răspândire a infecției printre ceilalți membri ai comunității
- dacă puteți, mutați persoanele vulnerabile (precum bătrânii și cei cu boli existente) din locuința dvs în casa unor prieteni sau rude pe parcursul izolării la domiciliu
- dacă nu puteți muta persoanele vulnerabile din locuința dvs, stați cât de departe posibil de acestea
- dacă prezentați simptome ale coronavirusului:
 - **nu** mergeți la medicul de familie, farmacie sau spital
 - nu trebuie să contactați serviciul de urgențe (111) pentru a le spune că stați acasă
 - nu este necesar să vă testați pentru coronavirus dacă stați acasă
- spălați-vă des pe mâini timp de 20 de secunde, folosind de fiecare dată săpun și apă sau folosind dezinfectant
- dacă simțiți că nu puteți suporta simptomele acasă sau dacă starea dvs se înrăutățește sau dacă simptomele nu se ameliorează după 7 zile, atunci folosiți serviciul online NHS 111 pentru coronavirus (<https://111.nhs.uk>). Dacă nu aveți acces la internet, atunci sunați la NHS 111. Pentru urgențe medicale sunați la 999.

Pentru cine sunt aceste instrucțiuni

Aceste instrucțiuni sunt pentru:

- persoanele cu simptome ce ar putea fi cauzate de coronavirus și care nu necesită tratament în spital, care trebuie să rămână acasă până când starea lor se ameliorează
- persoanele care locuiesc în aceeași casă cu cineva care are simptome ce ar putea fi cauzate de coronavirus

Persoanele din locuința mea vor fi testate dacă suspectăm că avem simptome ale Coronavirusului?

Nu este necesar să fiți testați pentru coronavirus dacă stați acasă.

De ce este foarte important să stați acasă

Este foarte important ca persoanele cu simptome ce ar putea fi cauzate de coronavirus și ceilalți membri ai locuinței lor să stea acasă. Stând acasă veți ajuta la controlarea răspândirii virusului printre prieteni, ceilalți membri ai comunității și în special persoanele cele mai vulnerabile.

Cei care prezintă simptome și locuiesc singuri trebuie să rămână acasă timp de 7 zile de la apariția simptomelor (vezi paragraful privind finalul izolării mai jos). Astfel se va reduce riscul de a-i infecta pe ceilalți.

Dacă locuiți cu alte persoane și dvs sau unul dintre ceilalți prezentați simptome ce ar putea fi cauzate de coronavirus, atunci membrii locuinței trebuie să rămână acasă și să nu părăsească locuința timp de 14 zile (mai multe detalii în paragraful privind finalul izolării de mai jos). Dacă este posibil, nu ar trebui să ieșiți din casă nici pentru a cumpăra alimente sau alte articole utile, ci doar pentru a face mișcare și în cazul acesta la o distanță sigură de alte persoane. Perioada de 14 zile începe de la data la care prima persoană din casa dvs s-a îmbolnăvit.

Dacă nu este posibil acest lucru, atunci trebuie să faceți tot posibilul pentru a limita orice contact social atunci când ieșiți la cumpărături.

Probabil că persoanele care locuiesc împreună se vor infecta reciproc sau deja s-au infectat. Dacă rămâneți acasă timp de 14 zile veți reduce considerabil gradul de răspândire a infecției printre ceilalți membri ai comunității

Statul acasă poate fi dificil și frustrant, însă puteți face câteva lucruri pentru a vă ușura situația. Acestea includ:

- plănuiți în avans și gândiți-vă de ce o să aveți nevoie pentru a putea sta acasă timp de 7 zile sau 14 zile
- cereți ajutorul angajatorului dvs, a prietenilor sau familiei pentru a avea acces la lucrurile de care veți avea nevoie pentru a vă ușura șederea la domiciliu
- gândiți-vă și planificați cum veți face rost de mâncare sau alte provizii precum medicamente de care veți avea nevoie în această perioadă
- cereți prietenilor sau rudelor să vă aducă ce aveți nevoie sau comandați provizii online, dar asigurați-vă că acestea sunt lăsate la ușă
- țineți legătura cu prietenii și familia la telefon sau prin intermediul social media

- gândiți-vă la lucrurile pe care le puteți face cât stați acasă. Persoanele care au încheiat cu succes perioada de izolare și-au ocupat timpul cu activități precum gătitul, cititul, cursuri online și vizionarea filmelor
- multe persoane consideră că este util să își planifice întreaga perioadă de 14 zile, cu ajutorul unui calendar temporar. Poate fi util să planificați în avans și ce veți face dacă, de exemplu, cineva din casă prezintă simptome mai grave, cum ar fi dificultăți de respirație.
- când începeți să vă recuperați, amintiți-vă că exercițiile fizice vă pot îmbunătăți starea de sănătate. Căutați ședințe sau cursuri online care vă pot ajuta să faceți acasă exerciții fizice ușoare.

Cât timp stați acasă asigurați-vă că faceți următoarele lucruri

Stați acasă

Dvs și membrii locuinței dvs trebuie să rămâneți acasă. **Nu** mergeți la muncă, la școală sau în alte zone publice și **nu** folosiți transportul public sau taxiurile.

Dacă este posibil, nu ar trebui să ieșiți nici pentru a cumpăra alimente sau alte provizii, decât pentru a face mișcare și în cazul acesta la o distanță sigură de alți oameni. Perioada de 14 zile începe de la data la care s-a îmbolnăvit prima persoană din casă.

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a cumpăra alimente sau alte provizii, sau pentru a ridica medicamente sau pentru a plimba câinele, întrebați un prieten sau o rudă. Alternativ, puteți comanda medicamente prin telefon sau online. Puteți face și cumpărăturile online. Dacă faceți comandă online, asigurați-vă că le spuneți șoferilor să lase cumpărăturile afară. Șoferii nu ar trebui să intre în casa dvs.

Dacă sunteți angajat și nu puteți lucra din cauza coronavirusului, vă rugăm să citiți instrucțiunile Departamentului pentru Muncă și Pensii (<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employers-andbusinesses-about-covid-19/covid-19-guidance-for-employees>) pentru a afla de ce beneficii dispuneți.

Dacă locuiți cu copii

Continuați să urmați aceste instrucțiuni pe cât posibil. Cu toate acestea, suntem conștienți că nu veți putea lua toate aceste măsuri.

Din ce s-a constatat până în prezent, copiii infectați de coronavirus nu prezintă simptome grave. Cu toate acestea, este important să faceți tot posibilul pentru a urma aceste instrucțiuni.

Dacă locuiți cu o persoană vulnerabilă

Reduceți, pe cât posibil timpul petrecut de membrii vulnerabili ai familiei dvs în spațiile comune, precum bucătăria, baia și sufrageria și aerisiți bine spațiile comune.

Încercați să păstrați o distanță de 2 metri (3 pași) față de persoanele vulnerabile cu care locuiți și încurajați-le să doarmă în alt pat, dacă se poate. Dacă este posibil, acestea ar trebui să folosească o baie separată față de restul casei. Folosiți prosoape separate pentru restul persoanelor din casă, atât cele folosite după duș, cât și cele folosite pentru ștersul mâinilor.

Dacă împărțiți aceeași toaletă și baie cu o persoană vulnerabilă, este important ca acestea să fie curățate de fiecare dată când sunt folosite (de exemplu, spălarea suprafețelor cu care ați intrat în contact). Un alt sfat este să folosiți un orar pentru baie, persoana vulnerabilă folosind prima utilitățile.

Dacă împărțiți aceeași bucătărie cu o persoană vulnerabilă, evitați să o folosiți în același timp cu aceasta. Dacă se poate, persoana vulnerabilă ar trebui să își ia mesele în cameră. Dacă aveți o mașină de spălat vase, folosiți-o pentru a curăța și usca vasele și tacâmurile folosite în familie. Dacă acest lucru nu este posibil, spălați-le folosind detergent obișnuit și apă caldă și uscați-le bine. Dacă persoana vulnerabilă folosește tacâmuri separate, nu uitați să folosiți prosoape separate de bucătărie pentru a le șterge.

Înțelegem că va fi dificil pentru unele persoane să se separe de ceilalți din casă. Trebuie să faceți tot posibilul pentru a urma aceste instrucțiuni, iar toți membrii locuinței dvs trebuie să se spele des pe mâini, să evite să își atingă fața și să curețe frecvent suprafețele cu care au intrat în contact.

Alăptarea în cazul unei infecții

În momentul de față nu există dovezi care sugerează că virusul poate fi transmis prin laptele matern. Bebelușii pot fi infectați în același mod prin care poate fi infectat oricine intră în contact cu dvs. Conform datelor curente, copiii infectați cu coronavirus au simptome mult mai puțin grave decât adulții. Beneficiile alăptării depășesc orice posibile riscuri de transmitere a virusului prin laptele matern sau prin contactul apropiat; însă această decizie este personală și o puteți discuta cu moașa, asistentul medical sau medicul de familie la telefon.

Dacă dvs sau un membru al familiei hrăniți bebelușul cu lapte praf sau lapte pompat, trebuie să sterilizați echipamentul cu grijă înainte de fiecare folosire. Nu împărțiți sticlele sau pompa de sân cu nimeni.

Mai multe informații pot fi găsite pe site-ul Colegiului Regal de Obstetrică și Ginecologie (<https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-andpregnancy/>).

Curățenia și eliminarea deșeurilor

Pentru curățenie puteți folosi produse de curățare obișnuite, precum detergenți și dezinfectanți, deoarece acestea sunt foarte eficiente în eliminarea virusului de pe suprafețe. Curățați suprafețele cu care intrați des în contact, precum mânerul ușilor, balustradele, telecomenzile și mesele. Acest lucru este important mai ales dacă locuiți cu persoane în vârstă sau vulnerabile.

Resturile personale (precum șervețelele folosite) și lavetele de unică folosință pot fi aruncate în pungi de gunoi de unică folosință. Aceste pungi trebuie să fie introduse într-o altă pungă, care va fi legată bine și separată de alte deșeurile. Aceasta trebuie depozitată separat timp de cel puțin 72 de ore înainte de a fi pusă în containerul obișnuit.

Restul deșeurilor menajere pot fi eliminate în mod obișnuit.

Spălatul hainelor

Pentru a minimaliza posibilitatea de împrăștiere a virusului în aer, nu scuturați hainele murdare.

Spălați hainele conform instrucțiunilor de pe etichetă. Toate hainele murdare pot fi spălate împreună.

Dacă nu aveți o mașină de spălat, așteptați încă 72 de ore după perioada de 7 zile (în cazul izolării individuale) sau după perioada de 14 zile (în cazul locuințelor cu mai multe persoane) pentru a duce hainele la spălătorie.

Ce puteți face pentru a vă recupera mai repede

Beți apă pentru vă hidrata; ar trebui să beți suficientă apă pe timpul zilei încât urina dvs să aibă o culoare palidă, transparentă. Puteți lua medicamente fără prescripție, precum paracetamol, pentru a vă ameliora din simptome. Luați aceste medicamente conform instrucțiunilor de pe ambalaj sau conform etichetei și nu depășiți doza recomandată.

Dacă dvs sau membrii familiei dvs aveți nevoie de asistență medicală

Solicitați asistență medicală dacă starea dvs sau a oricărui membru al locuinței dvs se înrăutățește. Dacă nu este vorba despre o urgență, contactați NHS 111 online (<https://111.nhs.uk/>). Dacă nu aveți acces la internet, sunați NHS la 111. Dacă este vorba despre o urgență și aveți nevoie de o ambulanță, sunați la 999 și informați operatorul că dvs sau ruda dvs aveți simptome ale coronavirusului.

Orice programări medicale sau stomatologice de rutină trebuie anulate cât timp dvs și membrii familiei sunteți izolați la domiciliu. Dacă sunteți îngrijorați sau vi s-a cerut să vă prezentați personal în timp ce sunteți izolați la domiciliu, discutați cu persoana de contact (de exemplu, de la medicul de familie, spitalul local sau serviciul ambulatoriu), folosind numărul de contact pe care vi l-au pus la dispoziție. Dacă sunteți îngrijorați din cauza simptomelor de coronavirus contactați NHS 111 online (<https://111.nhs.uk/>). Dacă nu aveți acces la internet, sunați NHS la 111.

Spălați-vă des pe mâini

Spălați-vă des pe mâini în fiecare zi, folosind săpun și apă timp de 20 de secunde sau folosiți gel dezinfectant. Astfel dvs și membrii locuinței veți fi protejați. Această metodă este printre cele mai eficiente în a reduce răspândirea infecției.

Acoperiți-vă gura atunci când tușiți sau strănutați

Acoperiți-vă gura și nasul cu șervețele de unică folosință atunci când tușiți sau strănutați. Dacă nu aveți un șervețel la îndemână, strănutați în cot, nu în palmă.

Dacă aveți un îngrijitor, acesta trebuie să folosească șervețele de unică folosință pentru a șterge mucusul sau flegma după ce ați strănutat sau tușit. După care acesta trebuie să se spele pe mâini cu săpun și apă.

Aruncați șervețelele într-o pungă de gunoi de unică folosință și spălați-vă imediat pe mâini cu săpun și apă sau folosiți gel dezinfectant.

Măști pentru față

Nu recomandăm folosirea măștilor pentru față ca măsură eficientă de prevenție împotriva răspândirii infecției. Măștile pentru față au un rol important în mediile clinice, precum spitalele, însă există puține dovezi privind utilitatea lor în afara acestor medii.

Nu primiți vizitatori

Nu invitați și nu permiteți altor persoane precum prietenii sau rudele să vă viziteze. Dacă doriți să vorbiți cu cineva care nu locuiește cu dvs, folosiți telefonul sau social media.

Dacă dvs sau membrii familiei primiți îngrijiri medicale la domiciliu, atunci îngrijitorii vă pot vizita în continuare. Îngrijitorii vor fi echipați cu măști pentru față și mănuși pentru a reduce riscul infectării acestora.

Dacă aveți animale de companie

Momentan nu există dovezi conform cărora animalele de companie precum câinii sau pisicile pot fi infectate cu coronavirus.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs atunci când stați acasă

Știm că statul acasă pe o perioadă îndelungată poate fi dificil, frustrant, iar unii oameni se pot simți singuri și că dvs sau alți membri ai locuinței vă puteți simți deprimați. Poate fi și mai dificil dacă nu aveți foarte mult spațiu sau acces la o grădină.

Este important să vă amintiți că trebuie să aveți grijă de sănătatea mintală precum și de cea fizică și să cereți sprijin dacă aveți nevoie. Țineți legătura cu rudele sau prietenii prin telefon sau social media. Există de asemenea surse de sprijin și informații care vă pot fi utile, precum site-ul Every Mind Matters (Fiecare Minte Contează) (<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mindmatters/>).

Gândiți-vă la lucrurile pe care le puteți face cât stați acasă. Persoanele care nu au fost afectate de izolarea la domiciliu timp de o săptămână și-au ocupat timpul cu activități precum gătitul, cititul, cursuri online sau vizionarea filmelor. Dacă nu vă simțiți foarte rău, puteți face exerciții fizice ușoare în casă sau în grădină.

Multe persoane consideră că este util să își amintească de ce este atât de important ceea ce fac. Sperăm că membrii familiei dvs nu vor suferi decât simptome asemănătoare gripei. Însă unele persoane sunt grav afectate de coronavirus, în special bătrânii și cei ce suferă de anumite afecțiuni. Stând acasă protejați viața altora și vă asigurați că serviciul NHS nu este suprasolicitat.

Finalul auto-izolării și al izolării locuinței

Auto-izolarea

Dacă ați avut simptome, veți putea ieși din izolare după 7 zile. Perioada de 7 zile începe de la data la care ați început să vă simțiți rău.

Izolarea locuinței

Dacă locuiți cu alte persoane, atunci toți membrii locuinței care nu au fost infectați pot ieși din izolare după 14 zile. Perioada de 14 zile începe de la data la care s-a îmbolnăvit prima persoană. Paisprezece zile reprezintă perioada de incubare a coronavirusului; persoanele care nu prezintă simptome după 14 zile cel mai probabil nu au fost infectate.

După 7 zile, dacă prima persoană care s-a îmbolnăvit se simte mai bine și nu mai are temperatură, aceasta se va putea întoarce la programul obișnuit. Dacă o altă persoană din aceeași locuință se îmbolnăvește în timpul perioadei de izolare de 14 zile, aceasta trebuie să urmeze aceleași instrucțiuni – adică, după 7 zile de la apariția simptomelor, dacă persoana se simte mai bine și nu mai are temperatură, se va putea întoarce la programul obișnuit.

Dacă un membru al locuinței începe să prezinte simptome ale coronavirusului spre finalul perioadei de izolare de 14 zile (de exemplu, în ziua 13 sau 14) **perioada de izolare a locuinței nu trebuie extinsă, însă persoana care a început să prezinte simptome trebuie să stea acasă timp de 7 zile**. Perioada de izolare a locuinței timp de 14 zile va fi redus considerabil riscul de răspândire a infecției de către ceilalți membri ai locuinței și nu va fi necesar să se reînceapă perioada de 14 zile de izolare pentru întreaga locuință. Această perioadă va fi asigurat deja un grad mare de protecție a comunității. Izolarea suplimentară a membrilor locuinței nu va oferi un grad mai mare de protecție.

La finalul perioadei de 14 zile orice membru al familiei care nu s-a îmbolnăvit poate ieși din izolare.

Dacă starea oricăreia dintre persoanele afectate nu se îmbunătățește, iar persoana nu a solicitat deja asistență medicală, aceasta trebuie să contacteze NHS 111 online (<https://111.nhs.uk/>). Dacă nu aveți acces la internet, sunați NHS la 111.

Tusea poate dura câteva săptămâni în cazul unor persoane, chiar dacă infecția a dispărut. Dacă tusea persistă nu înseamnă că persoana trebuie să se izoleze mai mult de 7 zile.