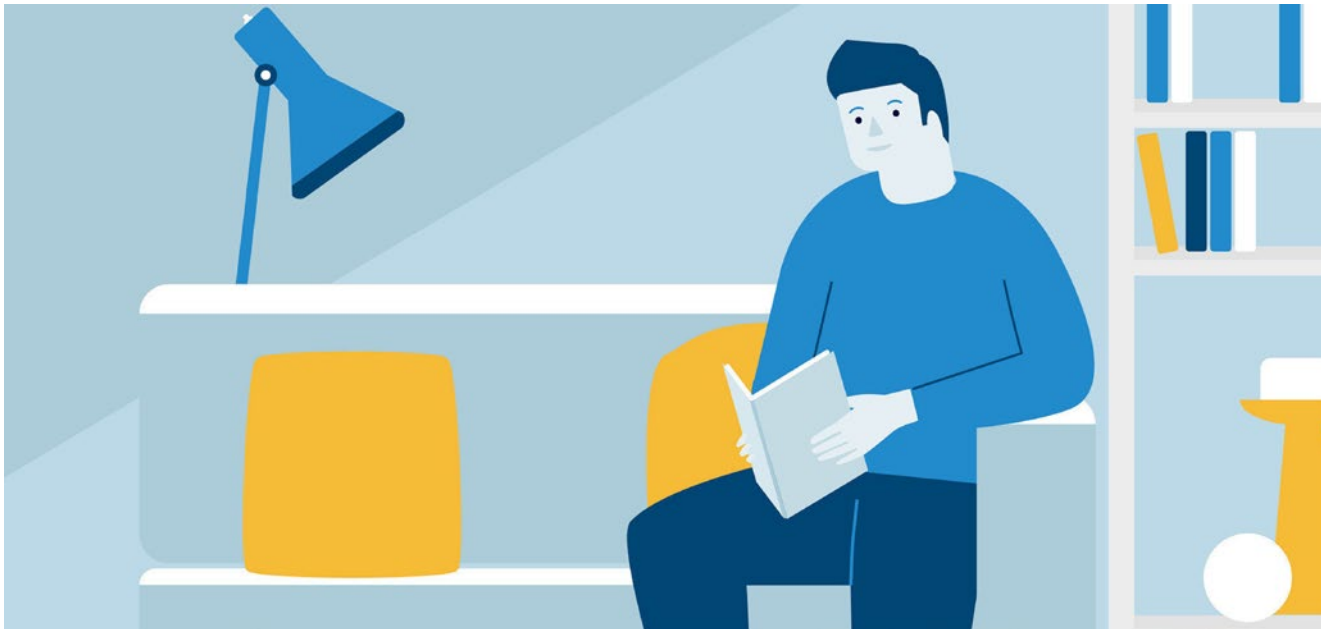


Coronavirus SARS-CoV-2

Reguli de conduită și recomandări privind carantina la domiciliu

Carantina la domiciliu servește ca măsură de protecție pentru prevenirea răspândirii coronavirusului SARS-CoV-2. În timpul carantinei trebuie să respectați următoarele reguli de conduită.



Ce este carantina la domiciliu?

Carantina la domiciliu este o măsură de protecție care trebuie luată pentru a limita răspândirea coronavirusului SARS-CoV-2.

Aceasta presupune izolarea temporară a persoanelor suspectate de infectare cu coronavirus SARS-CoV-2. În general, acestea sunt persoane care au intrat în contact cu persoane bolnave sau persoane care sosesc din zone de risc din străinătate. Carantina poate fi impusă de autorități sau voluntară.

Impunerea carantinei în Germania este reglementată prin legea privind protecția împotriva infecțiilor (IfSG) și este realizată de autoritatea competentă, în general, autoritatea locală din domeniul sănătății. Carantina nu este încheiată automat, ci trebuie suspendată de către autoritatea competentă.

În cazul persoanelor pentru care infecția cu coronavirus SARS-CoV-2 a fost confirmată prin intermediul unui test cu rezultat pozitiv, autoritățile – în general autoritatea din domeniul sănătății – impun izolarea. În funcție de severitatea bolii, izolarea poate avea loc la domiciliu sau în spital. Pentru încheierea izolării este necesară îndeplinirea următoarelor criterii. Dacă acestea sunt îndeplinite, se presupune, în general, că o persoană nu mai este contagioasă. Acest lucru este decis de către autoritatea



din domeniul sănătății împreună cu medicul curant. În general, pentru cei care locuiesc împreună cu persoane bolnave aflate în izolare la domiciliu, este impusă carantina.

Ce reguli sunt valabile în cazul unei carantine impuse?

Carantina la domiciliu este impusă în general persoanelor pentru care există o probabilitate ridicată să fi fost infectate cu coronavirusul SARS-CoV-2. Această probabilitate ridicată este rezultatul contactului apropiat în ultimele două săptămâni cu o persoană a cărei infectări cu SARS-CoV-2 a fost confirmată printr-un test de laborator. Contactul apropiat este definit drept o conversație de minim 15 minute sau contactul direct cu secreții din căile respiratorii, de exemplu, cele produse în timpul tusei sau strănutului. De asemenea, autoritatea din domeniul sănătății poate dispune clasificarea drept persoană care a intrat în contact cu un caz confirmat de infectare, cu risc de contagiune ridicat, și poate impune carantina și în alte situații (mai multe indicații cu privire la procedurile necesare în cazul contactului cu o persoană infectată cu coronavirus puteți găsi la adresa www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion).

În timpul carantinei la domiciliu, aveți obligația de a respecta instrucțiunile autorității din domeniul sănătății. Acestea includ interdicția de părăsire a locuinței și de primire a vizitelor. De asemenea, trebuie să vă monitorizați starea de sănătate. Măsurați-vă temperatura corporală de două ori pe zi și păstrați o evidență a eventualelor simptome de boală. Autoritatea din domeniul sănătății trebuie informată regulat cu privire la starea dumneavoastră de sănătate.

Vă rugăm să rețineți: încălcarea măsurii de carantină impuse de autorități poate fi pedepsită prin amenzi sau închisoare.

Ce indicații de igienă trebuie respectate în carantină?

Pentru protecția împotriva răspândirii coronavirusului, dumneavoastră și cei care locuiesc împreună cu dumneavoastră trebuie să respectați regulile de conduită și măsurile de igienă recomandate de autoritatea din domeniul sănătății. Acestea includ:

- ▶ Dacă este posibil, dumneavoastră și celelalte persoane care locuiesc împreună cu dumneavoastră trebuie să stați în camere separate sau să stabiliți un program decalat de utilizare a anumitor încăperi, de exemplu, pentru a lua masa.
- ▶ Dacă nu poate fi evitată petrecerea timpului în aceeași cameră, păstrați o distanță de minim 1,5 metri și purtați mască de protecție pentru gură și nas.



Carantină pentru persoanele care sosesc în țară din zone de risc

Persoanele care sosesc în Germania din zone de risc din străinătate au în general obligația de a sta în carantină la domiciliu timp de zece zile.

De asemenea, este necesară completarea unei declarații de intrare în țară în format digital. Mai multe informații de actualitate puteți găsi la adresa www.infektionsschutz.de/risikogebiet.



- Aerisiți camerele în mod regulat.
- Nu utilizați obiecte de uz casnic, precum vase și rufe, la comun cu alte persoane.
- Suprafețele și obiectele cu care intrați în contact trebuie să fie curățate regulat cu un agent de curățare pentru uz casnic.
- Dumneavoastră și celelalte persoane care locuiesc împreună cu dumneavoastră trebuie să vă spălați regulat și temeinic mâinile cu săpun, timp de 20 de secunde.
- Mâinile trebuie ținute la distanță de față, în special de gură, nas și ochi.
- Respectați regulile privind strănutatul și tușitul: Atunci când strănutați sau tușiți, păstrați o distanță cât mai mare față de celelalte persoane și îndreptați-vă cu fața în partea opusă față de acestea. Strănutați sau tușiți în pliul cotului sau într-o batistă de unică folosință, care trebuie aruncată apoi. Ulterior și după ce vă curățați nasul, spălați-vă temeinic mâinile.
- În cazuri individuale, după consultarea unui medic, poate fi utilă folosirea unui dezinfectant pentru mâini și/sau suprafețe, de exemplu, atunci când persoanele bolnave extrem de contagioase sunt tratate la domiciliu sau când pot fi infectate persoane cu un sistem imunitar slab. Indicații privind măsurile de igienă care trebuie respectate de persoanele care suferă de COVID-19 aflate în izolare la domiciliu pot fi găsite la adresa www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene.

Ce facem atunci când apar simptome de boală sau când acestea se agravează?

Informați imediat autoritatea din domeniul sănătății în cazul în care dezvoltați simptome precum febră, tuse, dificultăți de respirație sau o stare de disconfort generală în timpul carantinei la domiciliu.

Dacă urmați tratament în izolare la domiciliu pentru o formă ușoară, confirmată, de COVID-19, în cazul agravării simptomelor, trebuie să solicitați imediat telefonic asistență medicală.

Dacă aveți nevoie de asistență medicală din cauza unei alte afecțiuni sau a unei afecțiuni preexistente, contactați telefonic cabinetul medicului dumneavoastră de familie, un alt cabinet medical sau serviciul medical de urgență la numărul de telefon **116117**. În timpul apelului telefonic trebuie să semnalati în mod obligatoriu carantina, respectiv izolarea la domiciliu. În cazuri de urgență, de exemplu, în cazul unei insuficiențe respiratorii acute, apălați numărul de urgență **112**.

De unde pot obține asistență în timpul carantinei la domiciliu?

- Cereți membrilor familiei sau persoanelor din cercul dumneavoastră de prieteni sau cunoștințe ori vecinilor, să vă ajute la procurarea alimentelor, a medicamentelor și a altor bunuri de larg consum. Este recomandat ca persoanele respective să lase cumpărăturile la ușa dumneavoastră.
- Și alimentele sau coletele care sunt comandate printr-un serviciu de livrare trebuie să fie lăsate în fața locuinței dumneavoastră.
- Dacă aveți un câine, lăsați-l în grija rudelor sau a cunoștințelor.
- Dacă aveți probleme la procurarea celor necesare, contactați autoritatea competentă din domeniul sănătății. Puteți obține asistență, de exemplu, și din partea voluntarilor din comunitatea dumneavoastră.



Cum puteți reduce stresul aferent carantinei pentru dumneavoastră și copilul dumneavoastră?

- Carantina la domiciliu este o provocare semnificativă pentru copii. Explicați-le situația pe înțelesul lor și luați-le temerile în serios (mai multe indicații puteți găsi la adresa www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind).
- Este utilă structurarea în mod clar a activităților zilnice pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră.
- Chiar și în această situație specială, asigurați-vă că fiul/fiica dumneavoastră urmărește programe destinate copiilor și tinerilor. Puteți găsi sfaturi și informații pentru părinți și copii cu privire la îngrijirea copiilor și activități pentru aceștia la adresa kindergesundheit-info.de.
- Puteți menține relațiile sociale și fără contact direct: De exemplu, puteți păstra legătura cu rudele și cerul de prieteni prin telefon sau prin alte mijloace. Oferiți această posibilitate și copilului dumneavoastră.
- Asigurați-vă că efectuați activități fizice. Pe internet puteți găsi multe sugestii de exerciții de gimnastică la domiciliu și de activități distractive pentru copii care implică mișcare și care pot fi desfășurate în propria locuință sau, după caz, în grădină.
- Dacă este necesar, nu ezitați să folosiți servicii telefonice precum linia telefonică de urgență sau alte servicii de urgență.
- În multe zone sunt disponibile linii telefonice speciale care oferă asistență telefonică cu privire la conviețuirea în familie. Puteți obține informații cu privire la acestea de pe pagina de internet a comunității dumneavoastră, respectiv a orașului dumneavoastră.



Mai multe informații

Informații pentru cetățeni: „[Sfaturi privind carantina la domiciliu](#)” și „[COVID-19: sfaturi pentru părinți](#)”
Informații practice oferite de Biroul federal pentru protecție civilă și asistență în caz de catastrofe (BBK) – disponibile și în limbaj simplificat.

Broșură: [Carantina la domiciliu](#) (impusă de autoritatea din domeniul sănătății)

Recomandările Institutului Robert Koch (RKI) pentru persoanele care au intrat în contact cu cazuri confirmate de infectare, însă care nu sunt bolnave, aflate în carantină ulterior consultării cu autoritatea din domeniul sănătății, disponibile în diferite limbi.

Broșură: [Izolarea la domiciliu a persoanelor confirmate cu COVID-19](#)

Recomandările Institutului Robert Koch (RKI) pentru persoanele bolnave și rudele acestora, disponibile în diferite limbi.

Persoana dumneavoastră de contact de la nivel local

Telefon _____

Telefax _____

E-mail _____

ȘTAMPILĂ

