

Cum putem opri răspândirea coronavirusului (COVID-19)

Protejați-vă pe dvs. și pe ceilalți

Aceste îndrumări se adresează tuturor și are rolul de a ajuta la reducerea riscului de infectare cu coronavirus (COVID-19) și de transmitere a acestuia altor persoane. Urmând acești pași, veți ajuta la protejarea propriei persoane, a celor dragi și a comunității.

Este posibil să aveți COVID-19 fără simptome. Puteți transmite boala COVID-19 altora, chiar dacă aveți doar simptome ușoare sau chiar niciun simptom.

Principala modalitate de răspândire a COVID-19 este prin contact apropiat cu o persoană infectată. Când cineva cu COVID-19 respiră, vorbește, tușește sau strănută, eliberează particule (picături și aerosoli) care conțin virusul care cauzează COVID-19. Aceste particule pot fi inspirate de o altă persoană.

Suprafețele și obiectele pot fi, de asemenea, contaminate cu COVID-19, atunci când persoanele infectate tușesc sau strănută în apropierea lor sau le ating.

Dacă aveți COVID-19, există riscul să răspândiți virusul pe suprafețe, cum ar fi mobilă, bănci sau mânerul ușilor, chiar dacă nu le atingeți direct. Următoarea persoană care atinge acea suprafață se poate infecta.

Chiar dacă încercați să evitați alte persoane, nu se poate garanta că nu veți intra în contact cu virusul. Urmând toți pașii din acest ghid, tot timpul, chiar și atunci când vă simțiți bine, ajutați la prevenirea răspândirii bolii COVID-19. Acest lucru este deosebit de important

dacă locuiți cu o persoană care este [extrem de vulnerabilă din punct de vedere clinic](#).

Păstrați distanța!

Țineți cont de riscul de a vă îmbolnăvi de COVID-19, sau de a transmite boala altor persoane, înainte de a vizita locuri în care se găsesc alte persoane sau de a vă întâlni cu persoane cu care nu locuiți. Deși nicio situație nu este lipsită de riscuri, pentru a reduce riscul de răspândire a COVID-19 și pentru a face reuniunile cu familia și prietenii mai sigure, ar trebui să:

- stați la cel puțin 2 de metri de persoanele cu care nu locuiți sau care nu fac parte din bula dvs. social
- minimizați numărul de persoane cu care intrați în contact apropiat și perioada de timp în care sunteți în contact
- reduceți timpul petrecut în zone aglomerate unde distanțarea socială poate fi dificil de realizat
- evitați contactul direct și față în față cu persoanele cu care nu locuiți
- stați la cel puțin 2 metri de oricine vă vizitează acasă din motive profesionale, cum ar fi personalul care asigură curățenia sau lucrări esențiale sau urgente

Dacă vă întâlniți cu prietenii și familia, trebuie să acționați în continuare cu precauție, chiar dacă vă simțiți bine. Puteți transmite boala COVID-19 altora, chiar dacă aveți doar simptome ușoare sau chiar niciun simptom.

Rețineți că unii oameni sunt mai predispuși decât alții să se îmbolnăvească grav de la COVID-19 și orice contact apropiat este un risc mai mare pentru ei. De exemplu, persoanele care sunt [extrem de vulnerabile din punct de vedere clinic](#) sau care nu au fost vaccinate.

Sunt disponibile îndrumări suplimentare cu privire la [întâlnirile cu prietenii și familia](#).

De ce este importantă păstrarea unei distanțe de siguranță

COVID-19 se răspândește în principal printre persoanele care sunt în contact apropiat (mai puțin de 2 metri). Perioadele mai lungi de

contact apropiat cresc riscul, dar COVID-19 se poate transmite chiar și printr-un contact de scurtă durată.

Cu cât păstrați o distanță mai mare față de alte persoane, și petreceți mai puțin timp în apropierea lor, cu atât va fi mai puțin probabil să va îmbolnăviți de COVID-19 și să transmiteți boala altora. Contactul apropiat, inclusiv îmbrățișarea, crește riscul de răspândire a COVID-19.

Amintiți-vă elementele de bază ale unei bune igiene

Indiferent unde vă aflați sau ce faceți, prin respectarea regulilor de bază ale unei bune igiene vă protejați pe dvs. și pe ceilalți de COVID-19. Acestea sunt:

- spălarea mâinilor
- curățarea zonelor înconjurătoare
- acoperirea nasului și a gurii atunci când tușiți sau strănutați

Spălarea mâinilor

Spălați-vă mâinile cu săpun și apă sau folosiți dezinfectant de mâini în mod regulat pe tot parcursul zilei. Trebuie să vă spălați mâinile după ce ați tușit, strănutat și veați suflat nasul și înainte de a mânca sau atinge alimente. Spălați-vă mâinile după ce intrați în contact cu suprafețe atinse de alți oameni, cum ar fi mânerele, balustradele și întrerupătoarele de lumină și zonele comune, cum ar fi bucătăriile și băile. Dacă trebuie să ieșiți din casă, spălați-vă mâinile imediat ce vă întoarceți.

Dacă este posibil, evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura. Dacă aveți nevoie să vă atingeți fața (de exemplu, pentru a vă pune sau a vă scoate masca de protecție), spălați-vă sau igienizați-vă mâinile înainte și după.

De ce este importantă spălarea mâinilor

Mâinile ating multe suprafețe și pot fi contaminate cu virusuri. Odată contaminate, mâinile pot transmite virusuri la ochi, nas sau gură. De aici, virusurile pot intra în corp și provoca infecții.

Dacă sunteți infectat cu COVID-19, puteți transmite virusul de la nas și gură (atunci când tușiți sau vorbiți) la mâini și puteți infecta suprafețele pe care le atingeți.

Spălarea sau igienizarea mâinilor elimină virusurile și alți germeni, astfel încât este mai puțin probabil să vă infectați dacă vă atingeți fața. Folosirea săpunului și a apei este cea mai eficientă modalitate de a vă curăța mâinile, mai ales dacă acestea sunt vizibil murdare. Se pot utiliza produse dezinfectante când apa și săpunul nu sunt disponibile.

Curățarea zonelor înconjurătoare

Curățați des suprafețele. Acordați o atenție deosebită suprafețelor care sunt atinse frecvent, cum ar fi mânerele, întrerupătoarele de lumină, suprafețele de lucru și dispozitivele electronice.

Folosiți cârpe de unică folosință, role de hârtie sau capete de mop de unică folosință pentru a curăța toate suprafețele dure, podelele, scaunele, mânerele ușilor și instalațiile sanitare – gândiți „o suprafață, o ștergere, într-o singură direcție”. Cârpele, rolele de hârtie sau capetele de mop utilizate pot fi eliminate împreună cu deșeurile menajere obișnuite.

Puteți să folosiți detergentul obișnuit pentru curățarea casei. Sunt disponibile informații despre [curățarea și eliminarea deșeurilor în afara casei](#).

De ce este importantă curățarea zonelor înconjurătoare

COVID-19 se răspândește prin picături mici, aerosoli și contact direct. Suprafețele și obiectele pot fi contaminate cu COVID-19 atunci când oamenii infectați le ating sau tușesc, vorbesc sau respiră peste ele.

Virusurile de pe o suprafață pot infecta o altă persoană dacă aceasta atinge suprafața respectivă, apoi își atinge ochii, nasul și gura. Curățarea suprafețelor va reduce nivelul de contaminare și astfel va scădea riscul de răspândire.

Cu cât se curăță mai mult, cu atât este mai mare posibilitatea de a elimina virusurile de pe o suprafață infectată înainte ca altă persoană să o atingă.

Acoperiți-vă nasul și gura când tușiți sau strănutați

Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință când tușiți sau strănutați.

Dacă nu aveți un șervețel, tușiți sau strănutați în pliul cotului, nu în mână.

Aruncați șervețelele într-un sac de gunoi și spălați-vă imediat mâinile.

De ce este importantă acoperirea nasului și a gurii atunci când tușiți sau strănutați

Când o persoană tușește sau strănută, crește numărul de picături și aerosoli eliberați, distanța pe care o parcurg și timpul în care rămân în aer.

Tusea sau strănutul unei persoane infectate care nu se acoperă va crește semnificativ riscul infectării altor persoane din jurul lor.

Prin acoperirea nasului și a gurii, veți reduce răspândirea picăturilor și aerosolilor care transportă virusul.

Puteți găsi mai multe sfaturi despre reducerea riscurilor legate de COVID-19 acasă la [GermDefense](#).

Purtarea unei măști de protecție

În unele [locuri, purtarea măștii de protecție este impusă](#) prin lege.

Este bine să purtați o mască de protecție și în spații interioare, când distanțarea socială este dificilă și unde veți intra în contact cu persoane cu care nu vă întâlniți în mod obișnuit.

Există cazuri în care purtarea unei măști de protecție să nu fie posibilă sau unele persoane sunt [scutite de a o purta](#); vă rugăm să dați dovadă de înțelegere și respect în astfel de circumstanțe.

De ce este importantă purtarea unei măști de protecție

COVID-19 se răspândește în aer prin picături și aerosoli care sunt expirate din nasul și gura unei persoane infectate atunci când respiră, vorbește, tușește sau strănută.

Cea mai bună dovadă științifică în acest sens este faptul că, atunci când este utilizată corect, masca de protecție reduce răspândirea picăturilor cu COVID-19, ajutând la protejarea celor din jur. Masca de protecție poate reduce răspândirea și în cazul celor care nu prezintă simptome prin reducerea cantității de virus eliberat atunci când vorbesc și respiră.

Măștile de protecție sunt destinate în principal protecției altora de COVID-19, mai degrabă decât a purtătorului și nu trebuie să înlocuiască distanțarea socială și spălarea regulată a mâinilor.

Lăsați să intre aer proaspăt (ventilație)

Asigurați-vă că aerisiți bine casa lăsând libere orificiile de aerisire și deschizând ușile și ferestrele, chiar și o perioadă scurtă de timp. Dacă aveți un ventilator de extracție (de exemplu, în baie sau bucătărie), lăsați-l să funcționeze mai mult timp decât de obicei, cu ușa închisă, după ce cineva a folosit camera.

Dacă o persoană din casă este în autoizolare, deschideți o fereastră în camera acesteia și țineți ușa închisă pentru a reduce răspândirea aerului contaminat în alte părți ale casei. Lăsați ferestrele deschise complet pentru o perioadă scurtă de timp după ce a plecat cel care lucrează în casa dvs., de exemplu personalul care asigură curățenia sau diverse reparații.

Dacă sunteți preocupat de zgomot, securitate sau costurile de încălzire, deschiderea ferestrelor pentru perioade mai scurte de timp poate ajuta, de asemenea, la reducerea riscului de răspândire a virusului. Puteți purta haine mai călduroase sau straturi suplimentare ca să nu vă fie frig. De asemenea, puteți schimba dispoziția camerei, astfel încât să nu stați aproape de curenți reci de la ferestre sau uși deschise.

De ce este important să lăsați aer proaspăt în interior

Atunci când o persoană infectată cu COVID-19 tușește, vorbește sau respiră, eliberează picături și aerosoli care pot fi aspirați de o altă persoană. În timp ce picăturile mai mari cad rapid la sol, picăturile mai mici și aerosolii care conțin virusul care cauzează COVID-19 pot rămâne suspendate în aer o anumită perioadă de timp în interior, mai ales dacă nu există ventilație.

[Ventilația](#) este procesul de înlocuire a aerului folosit în comun cu aer proaspăt din exterior. Cu cât o zonă este mai ventilată, cu atât este disponibil mai mult aer pentru respirație și cu atât este mai puțin probabil ca o persoană să inhaleze particule infectioase.

Dacă aveți simptome mergeți să vă testați

Cum se realizează un test

Cele mai importante simptome ale COVID-19 sunt:

- tuse nouă, continuă
- temperatură ridicată
- pierderea sau modificarea simțului gustului sau mirosului (anosmie)

Dacă aveți oricare dintre aceste simptome, faceți clic pe [obțineți un test NHS gratuit](#) sau apelați NHS, la 119, pentru a vă face programare pentru un test COVID-19 gratuit. Se recomandă programarea pentru testare chiar dacă ați fost vaccinat împotriva COVID-19 sau dacă ați avut deja COVID-19.

De ce este important să vă testați

Este important să știți dacă aveți COVID-19 astfel încât să stați acasă, să vă autoizolați și să nu infectați alte persoane.

Un rezultat pozitiv al testului înseamnă că orice persoană pe care ați fi putut să o infectați (cu care ați intrat recent în contact) poate fi identificată prin urmărirea contactelor (contactarea persoanelor cu care ați intrat în [contact](#)) și sfătuită să se autoizoleze. Aceasta este o acțiune importantă pentru a opri răspândirea COVID-19.

Deoarece nu se știe exact cât durează imunizarea după o infectare cu COVID-19 sau vaccinare, este important ca oricine prezintă simptome să se programeze pentru testare.

Rămâneți în autoizolare dacă aveți simptome specifice pentru COVID-19 sau un rezultat pozitiv la testul pentru COVID-19.

Rămâneți imediat în autoizolare dacă:

- prezentați simptome specifice pentru COVID-19 - ar trebui să vă autoizolați în casă până vă faceți programare pentru testare și așteptați rezultatele testului
- primiți un rezultat pozitiv la testul pentru COVID-19

Perioada dvs. de izolare include ziua în care ați început să aveți simptome (sau ziua în care ați fost testat dacă nu aveți simptome) și următoarele 10 zile complete.

Autoizolare înseamnă că trebuie să [rămâneți acasă](#) în permanență și să nu aveți contact cu alte persoane, cu excepția unor circumstanțe foarte limitate, de exemplu, pentru a solicita asistență medicală. Este posibil să fie necesar să le cereți altor persoane să vă facă cumpărături și să faceți planuri alternative dacă la momentul respectiv asistați o persoană vulnerabilă. Nu invitați persoane în casă sau curte. Există [îndrumări suplimentare pentru cei care au simptome sau au primit un rezultat pozitiv la testul pentru coronavirus și trăiesc cu cineva care este extrem de vulnerabil din punct de vedere clinic sau are peste 70 de ani](#).

De ce este importantă autoizolare

Dacă vi se cere să vă autoizolați, acest lucru se datorează faptului că prezentați un risc ridicat de a transmite COVID-19 altor persoane, chiar dacă vă simțiți bine și nu aveți deloc simptome. Astfel, este esențial să urmați îndrumările și să respectați regimul de autoizolare pe întreaga perioadă.

Dacă primiți un rezultat pozitiv la testul COVID-19, trebuie să vă autoizolați imediat pentru următoarele 10 zile complete, deoarece

aceasta este perioada de timp cu cea mai mare probabilitate ca virusul să fie transmis altora (perioada infecțioasă).

Autoizolați-vă dacă locuiți cu o persoană sau ați intrat în contact cu cineva care are COVID-19

Rămâneți imediat în autoizolare dacă:

- [locuiți cu cineva](#) care a primit un rezultat pozitiv la testul pentru COVID-19 sau care are simptome și așteaptă rezultatul testului - perioada dvs. de izolare include ziua în care prima persoană din casă a început să aibă simptome (sau în ziua în care aceasta a fost testată, dacă nu a avut simptome), și următoarele 10 zile complete
- ați intrat în [contact](#) cu o persoană care a primit un rezultat pozitiv la testul pentru COVID-19 cu care nu locuiți - perioada de izolare include data ultimului contact cu aceasta și următoarele 10 zile complete

[Autoizolare](#) înseamnă că trebuie să rămâneți acasă în permanență și să nu părăsiți locuința, cu excepția unor circumstanțe foarte limitate, de exemplu, pentru a solicita asistență medicală. Nu invitați persoane în casă sau curte.

Există mai multe [îndrumări disponibile privind autoizolarea și asistența](#) pentru cei care se autoizolează.

De ce este importantă autoizolare dacă locuiți cu o persoană sau ați intrat în contact cu cineva care are coronavirus

Dacă ați avut contact (ați intrat recent în contact cu cineva care a primit un rezultat pozitiv la testul pentru COVID-19 sau are simptome specifice pentru această boală), trebuie să vă autoizolați timp de 10 zile complete, după contactul cu acea persoană.

Trebuie să vă autoizolați timp de 10 zile, deoarece aceasta este perioada cât durează manifestarea infecției după expunere (perioada de incubație).

Vi se cere să vă autoizolați datorită faptului că prezentați un risc ridicat de a vă îmbolnăvi de COVID-19 și de a transmite boala altor persoane, chiar dacă vă simțiți bine și nu aveți deloc simptome. Prin urmare, este esențial să urmați îndrumările și să respectați întreaga perioadă de autoizolare.

Vaccinarea

În prezent, NHS oferă [vaccinuri COVID-19](#) persoanelor cu cel mai mare risc de a prezenta simptome grave în urma îmbolnăvirii cu COVID-19.

S-a demonstrat că vaccinurile reduc probabilitatea de a suferi forme grave, dar încă nu știm dacă opresc răspândirea COVID-19.

Chiar dacă ați fost vaccinat, ați putea să transmiteți COVID-19 altora.

Pentru a vă proteja prietenii, familia și comunitatea, trebuie să continuați să urmați toate sfaturile de mai sus, chiar dacă ați fost vaccinat.

Withdrawn 19 July 2021