



## **Infecția cu coronavirus (COVID-19): Cum să vă carantinați (autoizolați) la domiciliu atunci când este posibil să vă fi expus și nu prezentați simptome**

Persoanele care suferă de COVID-19 nu recunosc întotdeauna simptomele timpurii. Chiar dacă nu manifestați simptome în prezent, este posibil să transmiteți COVID-19 înainte de a începe să prezentați simptome sau fără a dezvolta vreodată simptome.

Trebuie să vă carantinați (autoizolați) timp de 14 zile dacă:

- reveniți dintr-o călătorie **din afara Canadei** (carantină obligatorie)\*
- ați avut contact apropiat cu o persoană care suferă sau se suspicionează că suferă de COVID-19
- autoritatea de sănătate publică v-a informat că este posibil să fi fost expus(ă) și trebuie să vă carantinați (autoizolați)

**Carantina (autoizolarea) înseamnă că, timp de 14 zile, trebuie:**

- **să rămâneți acasă** și să vă automonitorizați simptomele, chiar dacă aveți un singur simptom ușor
- **să evitați contactul cu alte persoane**, pentru a ajuta la prevenirea răspândirii virusului înainte de a dezvolta simptome sau în stadiul incipient al bolii
- **să vă faceți datoria pentru a preveni răspândirea bolii**, practicând distanțarea fizică la domiciliul dvs.

**Dacă începeți să dezvoltați simptome în timpul celor 14 zile de carantină, trebuie:**

- să vă izolați de celelalte persoane imediat ce observați primul simptom
- să apelați imediat un profesionist din domeniul sănătății sau o autoritate de sănătate publică pentru a discuta simptomele și istoricul călătoriilor dvs. și să respectați instrucțiunile acestora

Puteți, de asemenea, să utilizați instrumentul de autoevaluare online (dacă este disponibil în provincia sau teritoriul dvs.) pentru a determina dacă aveți nevoie de o evaluare suplimentară sau de testare pentru COVID-19.





**Notă:** Dacă locuiți împreună cu o persoană care este izolată din cauză că suferă sau se suspicionează că suferă de COVID-19, perioada dumneavoastră de autoizolare poate fi prelungită peste 14 zile. Solicitați îndrumări din partea [autorității dumneavoastră de sănătate publică](#).

Pentru a vă carantina (autoizola), luați următoarele măsuri:

## Limitați contactul cu alte persoane

- Rămâneți acasă sau în locul în care locuiți în Canada (nu părăsiți proprietatea personală).
- Părăsiți domiciliul doar pentru programările medicale necesare (utilizați o modalitate de transport privată în acest scop).
- Nu mergeți la școală, la serviciu sau în alte zone publice și nu utilizați transportul în comun (de ex. autobuze, taxiuri).
- Nu invitați vizitatori.
- Evitați contactul cu adulți vârstnici sau cu persoane cu afecțiuni medicale, care prezintă un risc crescut de dezvoltare a unei boli grave.
- Evitați contactul cu alte persoane, în special cu cele care au călătorit sau au fost expuse la virus.
- În cazul în care contactul nu poate fi evitat, luați următoarele măsuri de precauție:
  - mențineți o distanță de cel puțin 2 metri între dvs. și cealaltă persoană
  - scurtați interacțiunile
  - stați într-o cameră separată și utilizați o baie separată, dacă este posibil
- Unele persoane pot transmite COVID-19 chiar dacă nu manifestă simptome. Purtarea unei măști non-medicale sau a unui articol pentru acoperirea feței (de ex. mască textilă cusută în casă, mască de praf, bandană) în cazul în care contactul apropiat cu alte persoane nu poate fi evitat îi poate proteja pe cei din jur.
- Evitați contactul cu animale, întrucât s-au raportat mai multe cazuri în care oamenii au transmis COVID-19 animalelor de companie.



## Lucruri pe care le puteți face în carantină (autoizolare)

În timp ce mențineți o distanță fizică de 2 metri față de alte persoane, puteți să:

- salutați fluturând mâna în loc de strânsul mâinii, sărut sau îmbrățișare
- rugați familia, un vecin sau un prieten să vă ajute cu micile drumuri esențiale (de ex. ridicarea medicamentelor eliberate pe bază de prescripție medicală, cumpărăturile de alimente)
- utilizați servicii de livrare a alimentelor sau de cumpărături online
- faceți exerciții fizice la domiciliu
- utilizați tehnologia, cum ar fi apelurile video, pentru a rămâne în contact cu familia și prietenii – organizați mese și jocuri online
- lucrați de acasă
- numai pe proprietatea personală: ieșiți afară pe balcon sau verandă, plimbați-vă prin curte sau fiți creativ(ă) desenând cu creta sau făcând curse cu obstacole și jocuri în curtea casei

## Mențineți-vă mâinile curate

- Spălați-vă mâinile des, cu apă și săpun, timp de cel puțin 20 de secunde, și uscați-le folosind prosoape de hârtie de unică folosință sau un prosop reutilizabil, înlocuindu-l atunci când devine ud.
- Puteți îndepărta murdăria, de asemenea, folosind un șervețel umed și apoi utilizând un dezinfectant de mâni pe bază de alcool.
- Evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura.
- Tușiți sau strănutați în cotul îndoit sau într-un șervețel.

## Păstrați suprafețele curate și evitați să împărțiți obiectele personale

- Cel puțin o dată pe zi, curățați și dezinfectați suprafețele pe care le atingeți frecvent, cum ar fi vasele de toaletă, noptierele, clanțele ușilor, telefoanele și telecomenzile.
- Pentru dezinfectare, utilizați numai dezinfectantele pentru suprafețe dure aprobate, care sunt prevăzute cu un număr de identificare a medicamentului (DIN). Un DIN este un număr format din 8 cifre, acordat de Ministerul Sănătății din Canada (Health Canada), care confirmă faptul că produsul dezinfectant este aprobat și sigur pentru utilizare în Canada.



- Când dezinfectantele pentru suprafețe dure aprobate nu sunt disponibile, pentru dezinfectarea gospodăriei poate fi pregătită o soluție cu înălbitor diluat, conform instrucțiunilor de pe etichetă sau într-un raport de 5 mililitri (ml) de înălbitor per 250 ml de apă SAU 20 ml de înălbitor per litru de apă. Acest raport se bazează pe înălbitorul care conține hipoclorit de sodiu 5%, pentru a obține o soluție de hipoclorit de sodiu 0,1%. Respectați instrucțiunile pentru [manipularea înălbitorului \(clorului\) de uz casnic](#).
- Dacă rezistă la utilizarea lichidelor dezinfectante, dispozitivele electronice atinse frecvent (de ex. tastaturile, ecranele tactile) pot fi dezinfectate cu alcool 70% cel puțin zilnic.
- Nu împărțiți obiecte personale cu alte persoane, cum ar fi periutele de dinți, prosoapele, așternuturile, măștile non-medicale, ustensilele sau dispozitivele electronice.

## Monitorizați-vă simptomele

- Monitorizați-vă simptomele, în special febra și simptomele respiratorii, cum ar fi tusea sau dificultățile de respirație.
- Măsurați-vă și înregistrați-vă temperatura zilnic (sau conform instrucțiunilor primite din partea [autorității dumneavoastră de sănătate publică](#)) și evitați pe cât posibil utilizarea medicațiilor care reduc febra (de ex. acetaminofen, ibuprofen. Aceste medicații ar putea masca un simptom timpuriu al COVID-19.

## Provizii de avut acasă în timpul carantinei (autoizolării)

- Mască non-medicală sau un articol pentru acoperirea feței (de ex. mască textilă cusută în casă, mască de praf, bandană)
- Prosoape de hârtie de unică folosință
- Termometru
- Apă curentă
- Săpun de mâini
- Dezinfectant de mâini pe bază de alcool, cu cel puțin 60% alcool
- Detergent de vase
- Săpun de rufe obișnuit
- Produse de curățare de uz casnic obișnuite



- Dezinfectant pentru suprafețe dure prevăzut cu un număr de identificare a medicamentului (DIN) sau, dacă nu este disponibil, înălbitor lichid concentrat (5%) și un recipient separat pentru diluare
- Produse de curățare adecvate pentru dispozitivele electronice atinse frecvent

### \* **Legea privind carantina**

Guvernul Canadei a implementat un Ordin de urgență în baza *Quarantine Act* (Legii privind carantina), care impune tuturor persoanelor care intră în Canada prin orice mijloace de transport – aeriene, maritime sau terestre – să stea în carantină (autoizolare) timp de 14 zile, dacă sunt asimptomatice, pentru a limita răspândirea COVID-19. Perioada de 14 zile începe în ziua în care persoana intră în Canada.

### **Călătoriile în scop profesional pentru lucrătorii în domeniul esențial**

Anumite persoane care traversează granița periodic pentru a asigura circulația continuă a bunurilor și serviciilor esențiale sau persoanele care recepționează sau prestează alte servicii esențiale cetățenilor canadieni sunt scutite de necesitatea carantinei (autoizolării) din cauza călătoriilor în afara Canadei, cu condiția să fie asimptomatice (să nu prezinte simptome ale COVID-19).

#### **Acestea trebuie:**

- să practice distanțarea fizică (socială)
- să își automonitorizeze simptomele (dacă dezvoltă un simptom, urmați instrucțiunile autorității de sănătate publică locale)
- să rămână la domiciliu cât de mult este posibil.

Dacă ați primit instrucțiuni din partea autorității de sănătate publică de a vă carantina din orice alt motiv (de exemplu, ați avut contact apropiat cu o persoană afectată), informați autoritatea de sănătate publică locală cu privire la statutul dvs. de lucrător în domeniul esențial și respectați instrucțiunile acesteia.

Cu toții ne putem aduce contribuția la prevenirea răspândirii COVID-19.

Pentru mai multe informații, vizitați [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) sau apăsați [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)

