

RESTART 2020

An illustration of two stylized figures, a woman with blonde hair in a grey dress and a man with dark hair in a grey shirt and red pants, pulling a thick red cord. The cord is shaped into the number '2020' and ends in a large red electrical plug. The background features a large red vertical bar on the left and a light grey grid pattern.

Ghid de bune practici si masuri de preventie
pentru protejarea angajatilor



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE



Cuprins

Context general si obiective	p4
Principalele recomandari pentru angajatori	p5
Pregatirea pentru reinceperea activitatii	p6
» Dezinfecteaza spatiul	
» Reorganizeaza locul de munca	
» Reorganizeaza programul de lucru	
» Urmeaza regulile specifice	
» Folosirea echipamentelor	
» Faciliteaza un transport sigur pentru angajati	
» Realizeaza triajul angajatilor	
» Pregatirea camerei de izolare	
Audit initial	p11
Informarea angajatilor	p12
Prima zi de lucru	p13
Monitorizarea respectarii regulilor	p14
Gestionarea cazurilor COVID-19	p15
Recomandari pentru angajati	p19
» Inainte de venirea la serviciu	
» In timpul programului de lucru	
» Pe parcursul transportului/deplasarii acasa-serviciu-acasa	
» La intorcerea acasa	
Intrebari frecvente si resurse	p23

Executive Summary



Context general si obiective

Odata cu ridicarea restrictiilor de deplasare si reinceperea activitatilor economice, masurile de preventie si protectie a angajatilor trebuie sa fie o prioritate a fiecarei companii.

Crearea unor conditii de munca sigure presupune atat schimbari concrete, fizice (distantare, materiale de protectie si dezinfectie), cat si comportamentale (conduita personala, proceduri si procese de lucru). Reteaua de sanatate REGINA MARIA a pregatit, cu ajutorul expertilor si partenerilor sai, un ghid necesar pentru reinceperea activitatii in conditii de siguranta, care raspunde celor mai frecvente intrebari si prezinta cele mai bune practici si recomandari. Materialul se adreseaza tuturor angajatorilor care isi doresc sa organizeze in mod corect reintoarcerea angajatilor la lucru si reinceperea activitatii.

Ghidul contine masuri pentru categorii diverse de angajati, de la cei din birouri si pana la cei din productie si retail.

Reguli generale

- Identifica și evalueaza noile riscuri, atât în mediile de lucru fizice, cât și în cele psihosociale.
- Realizeaza un audit al fluxului angajatilor din fiecare zona de lucru, pentru a proteja toate categoriile (inclusiv pe cei vulnerabili)
- Informeaza angajatii, de la manageri si pana la personalul care se ocupa cu dezinfectarea spatiilor de lucru (inductie online, materiale de informare, comunicare constanta a regulilor)
- Asigura materialele necesare (de informare si protectie) pentru toti angajatii

Materiale de preventie si protectie

- Evalueaza cu atentie cantitatea si tipul echipamentelor de protectie (masca, manusi, viziere, dezinfectanti) si asigura stocuri suficiente
- Asigura respectarea folosirii acestor materiale inca din prima zi si pe toata durata programului de lucru

Organizarea spatiului de lucru

- Astfel incat angajatii sa poata respecta regulile de distantare in timpul programului, dar si in pauze (zonele de fumat, de luat masa, receptie)

Disponibilitatea fortei de munca

- Evalueaza cu atentie caracteristicile fiecarei categorii de angajati si stabileste fluxuri de lucru specifice pentru fiecare
- Acorda o atentie mai mare angajatilor vulnerabili (cu afectiuni preexistente)
- Asigura respectarea recomandarilor specifice in cazul angajatilor suspecti sau bolnavi

Resurse suplimentare

- Consulta lista de FAQ si anexe



Principalele recomandari pentru angajatori

6 masuri importante

1. **Pregatirea spatiilor de lucru, inainte de venirea angajatilor:** curatenie, dezinfectarea spatiilor si a suprafetelor, asigurarea ventilatiei corespunzatoare, aranjarea posturilor de lucru
2. **Stabilirea unui program de lucru** care sa minimizeze riscul unei posibile infectii (distantare, fluxuri de personal)
3. **Informarea angajatilor** despre importanta igienei mainilor si purtarea mastilor / vizierelor / manusilor

4. **Stabilirea persoanelor responsabile** cu activitati specifice acestei perioade:
 - » **Echipa de responsabili cu auditul initial** al spatiilor de lucru si monitorizarea respectarii regulilor (recomandam 3 persoane)
 - » **Responsabil de monitorizarea respectarii protocoalelor si regulilor, pentru fiecare centru de lucru:** tine legatura cu managementul companiei, managerul de locatie si persoanele responsabile de implementare, raspunde in fata echipei de audit;
 - » **Responsabil cu achizitia si evidenta stocurilor** de consumabile si a echipamentelor necesare in aceasta perioada
 - » **Responsabil cu gestionarea cazurilor/ suspectilor de COVID-19:** tine legatura cu angajatii care manifesta simptome, ii izoleaza in camera de izolare, apeleaza la suport medical, organizeaza transportul persoanei suspecte
 - » **Responsabil cu primirea si dezinfectarea tuturor obiectelor/ coletelor** care ajung in sediul companiei sau cu care intra in contact vizitatorii (ex: pixuri, etc)
 - » **Responsabil cu comanda, depozitarea si distribuirea materialelor** si consumabilelor necesare pentru personal la cerere/ locatie

5. **Monitorizarea permanenta a respectarii regulilor**
6. **Mentinerea unui echilibru in spatiul de lucru:** comunicare constanta si echilibrata cu angajatii, pregatirea fortei de munca din punct de vedere fizic si emotional, oferirea de suport psihologic (acolo unde este cazul), chiar si testarea angajatilor-cheie (vezi **Anexa 8: Metode de testare**).





Pregatirea pentru reinceperea activitatii

7 masuri pentru revenirea la lucru



Dezinfecteaza spatiul si verifica
sistemul de ventilatie



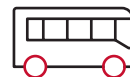
Reorganizeaza locul de
munca si spatiile comune



Reorganizeaza programul de
lucru al angajatilor



Foloseste corect
echipamente de protectie



**Faciliteaza un transport
sigur** pentru angajati, daca
este cazul



Realizeaza triajul
angajatilor



**Pregateste o camera
de izolare** pentru
angajatii simptomatici



Dezinfecteaza spatiul si verifica sistemul de ventilatie

Programul de curatenie:

- Dublarea frecventei;
- Dezinfectarea sistematica a suprafetelor frecvent atinse, de personalul de curatenie instruit;
- Dezinfectarea obiectelor de pe birou, de fiecare angajat

Anexa 1: Protocol pentru curatenia si dezinfectia spatiilor si a suprafetelor

Anexa 2: Lista dezinfectantilor recomandati

Sistemul de ventilatie:

NU se va folosi, decat daca nu exista alta solutie

- **In cazul cladirilor cu ventilatie prin sistemul de aer conditionat, se vor avea in vedere urmatoarele:**
 - » respectarea programului de revizii si de inlocuire a filtrelor
 - » pornirea instalatiei cu o ora inainte de inceperea programului si oprirea la o ora dupa incetarea programului
 - » evitarea deschiderii geamurilor
 - » blocarea usilor interioare in pozitie deschisa (se asigura ventilatia, se evita atingerea clantelor)
- **In cazul cladirilor fara sistem centralizat de aer conditionat, se vor avea in vedere urmatoarele:**
 - » deschiderea periodica a geamurilor
 - » blocarea usilor interioare in pozitie deschisa/indepartarea usilor fara impact de securitate (se asigura ventilatia, se evita atingerea clantelor)



Reorganizeaza locul de munca si spatiile comune

Receptii:

- Organizarea posturilor din receptie pentru a pastra o distanta minima de 1.5m intre angajati si intre angajati si vizitatori/clienti/pacienti
- Organizarea spatiului de triaj si stabilirea persoanelor responsabile cu aceasta activitate (daca este cazul)
- Consumabile necesare:
 - » masti de protectie, viziere, manusi, servetele dezinfectante pentru suprafete, termometru (cutanat sau aparat termoscan, mai ales in cladirile de birouri cu multi angajati)
 - » gel dezinfectant pentru maini, pixuri si reguli de dezinfectie pentru acestea, covorase cu hipoclorit la intrari
 - » solutii dezinfectante la intrarea/iesirea din lifturi

Birouri/open area:

- Asezarea birourilor, astfel incat sa existe o distanta de cel putin 1.5m intre ele, sau a separatoarelor din policarbonat (daca este cazul)
- In cazul birourilor grupate, angajatii vor sta pe diagonala (de exemplu: 2 angajati la 4 birouri, 3 la 6 birouri etc.)

Identificare “hot spots”

- Identificarea si marcarea zonelor cu potential mare de transmitere (clanta usii, buton lift etc.)

Sala de mese:

- Reorganizarea meselor, astfel incat sa se evite asezarea “fata in fata”
- Organizarea unui program pentru pauza de masa in serii, pentru a respecta distanta de cel putin 1.5m intre persoane (marcaje pe sol, mancare preambalata, program dezinfectie intre serii)

Loc de fumat:

- Limitarea numarului de persoane prezente simultan, in functie de spatiul disponibil (marcaje pe sol, cresterea numarului de scrumiere)
- Desfiintarea temporara a aparatelor de tip vending sau dezinfectarea lor constanta (o data la 2 h), in cazul in care le pastrati; asigurati reguli stricte de acces pentru furnizorii acestor aparate

Vestiare:

- Trasarea unor circuite pentru a mentine distanta de cel putin 1.5m intre angajati
- Stabilirea regulilor privind manipularea echipamentului de lucru, care poate ramane in vestiar sau poate fi luat si curatat acasa de angajat, intr-un sac pentru hainele murdare
- **Necesar:** ventilatie optima; dezinfectie de 2 ori/zi; solutii dezinfectante pentru maini sau acces la apa si sapun; covorase cu hipoclorit la intrare

Sali de sedinta:

- Pastrarea online a tuturor intalnirilor interne si externe, cel putin in prima luna de la reintoarcerea in activitate
- Intalnirile ‘face to face’ vor avea loc exclusiv in sali mai mari, cu ventilatie naturala
- Stabiliti un numar maxim de participanti in functie de dimensiunea salii (se respecta principiul distantei de cel putin 1.5m intre participanti)





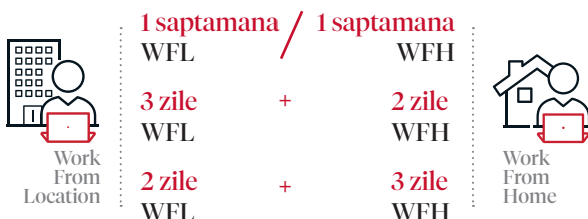
Reorganizeaza programul de lucru al angajatilor¹

Departamente operationale:

- ture de 12/24, astfel incat angajatii sa nu se intalneasca

Departamente suport:

- Programul de lucru se va organiza in ture alternative, pentru ca angajatii aflati pe acelasi post **sa nu se intalneasca intre ei**, posibile optiuni fiind:



- Angajatii aflati pe aceeași tura vor avea stabilite intrări esalonate (ore sau momente diferite pentru a ajunge la lucru – organizate pe departamente, echipe, etc) la intervale de **minim 15 min - 1 h**
- Cei care lucrează în aceeași tura vor fi distribuiți în birouri, astfel încât să se pastreze distanța de cel puțin 1.5m între ei

Manageri:

- Fiecare manager va avea stabilit un **back-up**; acestia vor lucra în ture diferite
- Important: stabiliți **functiuni critice de management**, în funcție de specificul activității și setați programul acestora în ture alternative.

Angajati cu risc crescut de complicatii

- Identificarea angajatilor vulnerabili (care prezintă afecțiuni ce pot conduce la complicații în cazul unei infecții; *vezi lista din Anexa 3*)
- Se recomandă ca acestia să ia legătura cu serviciul de medicină muncii pentru a primi recomandările necesare



¹ Recomandări pentru prima lună de la întoarcere



Foloseste corect echipamente de protectie

- **Masti pentru personal** - *descriere in Anexa 4*
- **Viziore** - sunt recomandate in spatii in care se lucreaza cu public (retail - magazine, centrele comerciale, receptii etc; **Anexa 5: Protocol decontaminare ochelari si viziere de protectie reutilizabile**
- **Manusi de unica folosinta** - utilizate in anumite sectoare de business (servicii de livrare colete, zone de receptie unde se fac schimburi frecvente de documente, etc)
- **Solutie de dezinfectie a mainilor** - plasata in afara toaletelor, intre birouri, la intrarea in incaperi, la sala de mese, la receptie, in zone cu trafic intens
- **Sapun lichid si apa curenta la toalete, servetele de hartie** (ideal, folosirea de dispensere de sapun/servetele cu senzori)
- **Cosuri cu actionare cu clapa** pentru aruncarea servetelelor/ manusilor, asezate cat mai aproape de birouri si in zonele de asteptare
- **Echipament si solutii de curatenie** pentru personalul de curatenie (**Anexa 2: Lista dezinfectantilor recomandati**)
- **Servetele de hartie si prosoape de hartie**
- **Servetele dezinfectante** pentru curatarea tastaturii, biroului, telefoanelor
- **Saci pentru echipamentul de lucru**

Faciliteaza transportul angajatilor

- Grad de ocupare a autovehiculelor in proportie de 50%
- Toate persoanele (inclusiv soferul) vor purta masca
- Angajatii vor urca doar pe usa din fata
- Prima persoana ocupa locul cel mai din spate, cel din fata coboara primul
- Dezinfectare constanta a interiorului
- Montarea unui dispenser cu dezinfectant de maini la urcarea in masina
- Ventilatie naturala (nu se foloseste recircularea; se evita folosirea aerului conditionat)
- Fara perdele

Realizeaza triajul angajatilor

- Stabilirea si implementarea regulilor privind masurarea temperaturii angajatilor (acasa si la serviciu), autoevaluarea simptomelor
- Achizitionarea instrumentelor de masurarea a temperaturii angajatilor la intrarea in tura: termoscaner, termometru cutanat (daca se doreste)
- Stabilirea responsabililor/tura care sa ia temperatura angajatilor la intrarea in companie

Pregateste o camera de izolare pentru angajatii simptomatici

- spatiu cu ventilatie naturala, usor de dezinfectat
- este dotata obligatoriu cu dezinfectant de maini, masti de protectie





Audit initial

- **Stabilirea echipei de audit intern:** un responsabil de calitate, un angajat din departamentul HR si reprezentantul SSM
- Echipa va efectua preauditul locatiilor in baza unor check-list-uri specifice (**Anexa 6: Checklist audit initial**)
- Daca nu sunt respectate normele esentiale ("must have"), nu se va reincepe activitatea
- Rezultatele auditului vor fi transmise managerului locatiei





Informarea angajatilor

Manageri

- Training online cu toti managerii din companie referitor la masurile de preventie, protectie si la fluxul de lucru
- Recomandam pregatirea unui pachet cu materiale informative si reguli specifice care trebuie urmate (print sau online), masti, manusi etc. - in functie de specificul activitatii depuse de fiecare angajat

Angajati

- Cu cel putin 2 zile lucratoare inainte de reinceperea activitatii, este recomandat sa trimiteti angajatilor materialele de instruire, pe email sau printr-o platforma de inductie online
- Tot online, angajatii pot semna pentru luarea la cunostinta
- Materiale informative pot fi afisate la locul de munca, in zone vizibile (receptie, toaleta, sali de masa etc)

Vizitatori

- Purtarea mastii de protectie la intrarea in cladire si a manusilor (daca este cazul)
- Respectarea regulilor de igiena a mainilor si de eticheta respiratorie (se recomanda evitarea intrarii in spatiul de lucru a persoanelor cu simptome respiratorii)
- Stabilirea unor zone de asteptare pentru respectarea regulilor de distantare sociala
- Regulile pentru vizitatori/clienti/colaboratori vor fi afisate in zonele de acces



Prima zi de lucru

- Angajatii primesc o serie de materiale informative cu privire la: reguli pentru igiena mainilor, igiena respiratorie, masuri de preventie inainte de a ajunge la birou / la locul de munca, pasi necesari in cazul prezentarii unor simptome, tipuri de masti si modul de folosire.
- Alaturi de materialele informative, angajatii mai pot primi masti de protectie / de unica folosinta, manusi de unica folosinta, viziere (daca este cazul).
- Managerii se asigura ca toti angajatii au fost instruiti si au primit materialele necesare, precum si ca au luat la cunostinta (acolo unde este cazul).



Monitorizarea respectarii regulilor

- Echipa de audit intern **va monitoriza zilnic respectarea regulilor**, timp de minim 4-6 saptamani de la reluarea activitatii, in baza informatiilor din **Anexa 7**. In functie de evolutia situatiei, se va stabili o alta frecventa daca este cazul.
- Rezultatele auditului sunt transmise catre managerul locatiei
- In cazul in care nu sunt respectate normele esentiale ("must have"), responsabilul din locatie trebuie sa se asigure de luarea masurilor necesare remedierii situatiei.





Gestionarea cazurilor COVID-19

3 masuri pentru cazurile COVID-19



Cazurile noi
(suspecti, bolnavi)



Reintoarcerea
persoanelor care
au fost bolnave/
carantinate/izolate



Testarea
angajatilor



Cazurile noi (suspecti, bolnavi):

Simptomatologia apare inainte de prezentarea la locul de munca

- Angajatul ramana acasa si isi anunta managerul direct
- Angajatorul decide daca angajatul poate lucra de acasa sau este nevoie de alta procedura (Invoire, Concediu de odihna, Concediu medical, etc)
- Recomandam stabilirea unor reguli la nivel de companie, comunicate in prealabil angajatilor, in cadrul inductiei organizate inainte de revenirea la serviciu (*vezi si capitolul - Recomandari pentru angajati*)

Simptomatologia apare la locul de munca:

- se izoleaza imediat persoana respectiva in camera de izolare
- se anunta imediat managerul direct de aparitia simptomatologiei

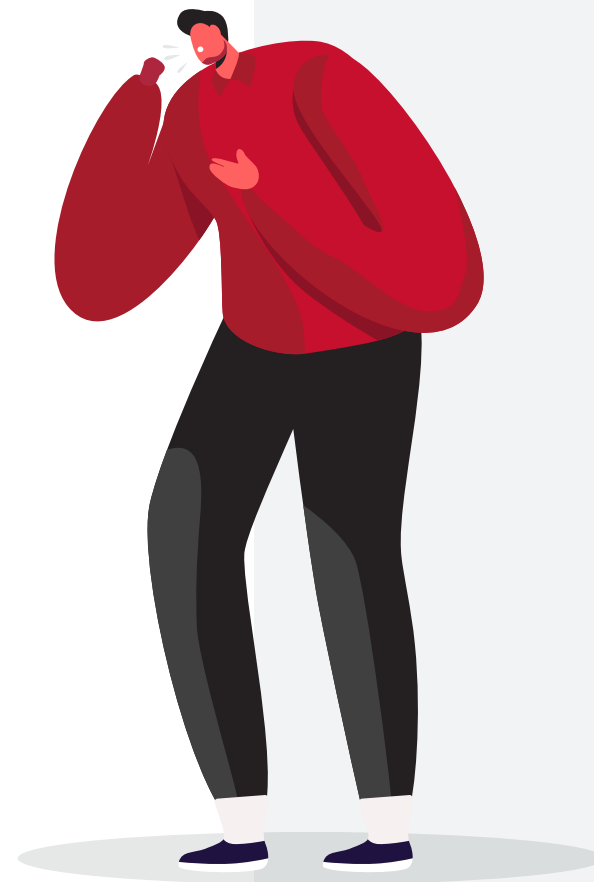
.....

» Simptome usoare:

- › se poate trimite angajatul acasa, daca exista posibilitatea transportului angajatului fara risc pentru cei din jur (masina personala, manusi, masca)
- › se anunta medicul de familie; acesta va oferi pacientului instructiunile necesare pentru controlul simptomelor, ii va urmari periodic starea de sanatate (telefonic sau electronic), si ii va elibera actele necesare concediului medical

» Simptome puternice (temperatura crescuta ce nu raspunde la antitermice obisnuite, peste 37.5, dificultati de respiratie, tuse, oboseala, buze cianotice, dureri sau presiune in piept):

- › se izoleaza angajatul in camera de izolare si se anunta la 112
- › recomandarile de izolare a contactilor sunt facute **exclusiv de catre DSP**, in urma anchetei epidemiologice;
- › **REGINA MARIA** poate oferi suport in testarea personalului





Reintoarcerea persoanelor care au fost bolnave/carantinate/izolate

- Dupa finalizarea perioadei de izolare/carantinare sau dupa ce sunt complet vindecati (2 teste negative succesive).
- Angajatii care au fost in carantina primesc un aviz epidemiologic de iesire din carantina eliberat de Directia de Sanatate Publica (DSP) si vor primi concediu medical de la medicul de familie pe baza acestui document

.....

- Persoana izolată la domiciliu care nu a avut simptomatologie pe perioada izolării la domiciliu nu va mai primi aviz epidemiologic / alt document justificativ de la DSP si va primi doar concediu medical de la medicul de familie pe baza unei declaratii pe proprie raspundere
- Angajatii care au fost bolnavi vor respecta recomandarile permise la externarea din spital, cand vor primi si concediu medical
- Gestionarea angajatilor care revin dupa o infectie COVID- 19 se face prin: implicarea medicului de medicina muncii pentru a stabili conditiile de reluare a activitatii, respectarea confidentialitatii si intimitatii, evitarea discriminarii



Testarea angajatilor

Metodele de diagnosticare a infectiei COVID-19 utilizate in prezent sunt:

Teste care detecteaza infectia activa (identifica virusul sau parti din virus)

- **Teste RT-PCR**, standardul de diagnostic al COVID-19
 - » Un test RT-PCR cu rezultat pozitiv arata ca persoana are o infectia activa, pe care o poate raspandi.
 - » Evidentiaza virusul chiar si la persoane fara simptome
- **Teste rapide**, dar neperformante
 - » Organizatia Mondiala a Sanatatii nu recomanda utilizarea acestora pentru diagnosticul si triajul pacientilor, din cauza lipsei dovezilor privind performanta lor.

Teste care detecteaza raspunsul imun la infectie (identifica anticorpilor produsi de organism ca raspuns la infectie)

- **Teste rapide** bazate pe detectia de anticorpi, dar de calitate scazuta
- **Teste serologice** imunologice, care masoara anticorpilor in laborator

Tipurile de teste sunt explicate pe larg in *Anexa 8: Metode de testare COVID-19*



Recomandari pentru angajati

4 situatii in care angajatii
trebuie sa fie atenti si
responsabili



Inainte de venirea
la serviciu



In timpul
programului de
munca



Pe perioada transportului
acasa - serviciu - acasa



La intoarcerea
acasa



Inainte de venirea la serviciu

- **Isi masoara temperatura.** Daca este peste 37.5 C: ramane acasa, isi anunta managerul direct si medicul de familie si asteapta ameliorarea simptomelor.
- **Daca prezinta simptome de infectie respiratorie:**
 - » Sta acasa pana la disparitia simptomelor
 - » Angajatorul decide daca angajatul poate lucra de acasa sau este nevoie de alta procedura (Invoire, Concediu de odihna, Concediu medical, etc)
- **Un membru de familie prezinta simptome de infectie respiratorie:**
 - » Nu exista recomandari internationale/nationale cu privire la modul in care se gestioneaza situatia cand un membru al familiei este bolnav, totusi, recomandam ca angajatii in cauza sa stea acasa pana la ameliorarea simptomelor celor apropiati.
 - » Angajatul va contacta medicul de familie si, ulterior, isi va anunta managerul direct



- **Angajatul prezinta semne cu debut brusc conform definitiei de caz** (temperatura crescuta ce nu raspunde la antitermice obisnuite, peste 37.5, dificultati de respiratie, tuse, oboseala, buze cianotice, dureri sau presiune in piept)
 - » Ramane acasa si anunta angajatorul, solicitand adeverinta pentru eliberarea concediului medical
 - » Anunta medicul de familie care ii va da instructiunile necesare pentru controlul simptomelor, il va monitoriza si ii va da concediu medical
 - » Daca nu se poate lua legatura cu medicul de familie sau simptomatologia este **brusca** si prezinta **semne de gravitate**, se anunta 112



In timpul programului de munca

- Angajatii poarta masca, iar in zone de lucru cu publicul si protectii faciale (viziere sau ochelari de protectie), peste masca
- Isi dezinfecteaza suprafetele de lucru, obiectele folosite (tastatura, ecran, mouse, telefon) si mainile (la inceputul programului si apoi de cate ori este nevoie)
- Aerisesc biroul (unde este posibil) cat mai des
- Mentin distanta sociala pe tot parcursul programului de lucru de cel putin 1.5m si limiteaza contactul cu alti colegi din alte departamente
- Respecta sosirea esalonata la lucru (ore sau momente diferite, organizate pe departamente, echipe, etc), la intervale de minim 15 minute - 1 h



- Evita sa atinga cu mana obiectele din jur: turnichet, dispozitiv scanare badge/legitimatie, buton lift, clante; se va folosi cotul sau un servetel dezinfectant. Evita aglomerarile din lift.
- Intalnirile interne si externe se desfasoara online cel putin pe parcursul primei luni de la reintoarcerea in activitate. In cazul in care nu este posibil, intalnirile 'face to face' vor avea loc exclusiv in sali mai mari, cu ventilatie naturala, cu maxim 10 persoane (la distanta de cel putin 1.5m fiecare), care vor purta masca.
- Angajatii din receptii si retail:
 - » pastreaza distanta de 1.5 m fata de vizitatori
 - » poarta masca, viziera, manusi (in cazul in care ating documente)
 - » folosesc gel dezinfectant dupa atingerea documentelor
 - » asaza obiectele atinse de vizitatori (pixuri etc.) intr-o cutie separata, pentru dezinfectie.

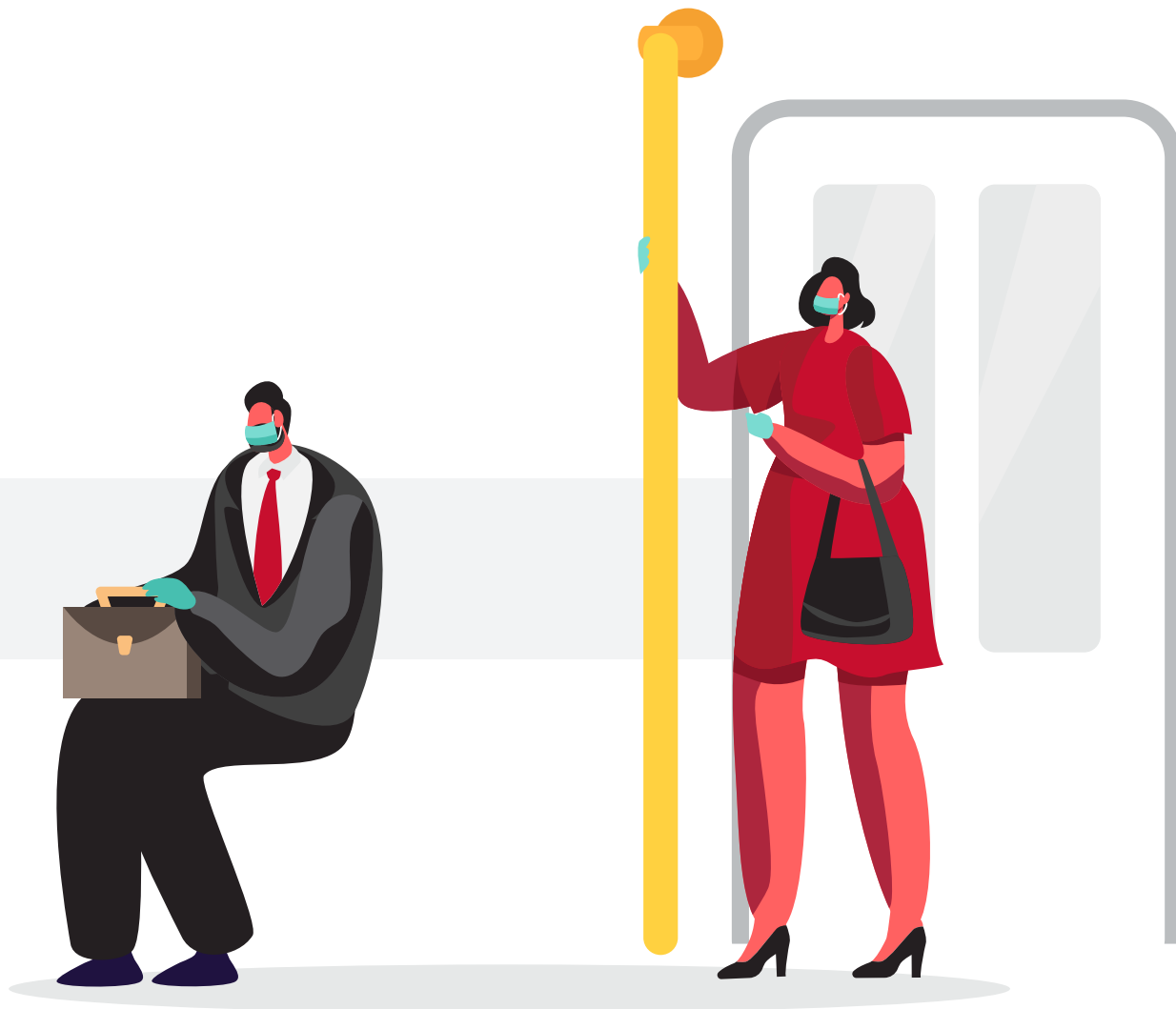


Pe parcursul transportului acasa - serviciu - acasa:

- **Transportul in comun pus la dispozitie de catre angajator:** poarta masca pe tot parcursul calatoriei, isi dezinfecteaza mainile la urcare, folosesc doar usa din fata, se asaza pe scaune in diagonala.
- **Transport cu autoturismul personal/ de companie:** vor circula maxim 2 persoane, asezate in diagonala; isi dezinfecteaza mainile la urcare si coborare, iar soferul este responsabil sa dezinfecteze spatiul (portiera, volan, schimbator) si sa utilizeze ventilatia naturala.
- **Transportul public** (metrou, troleu, autobuz, tramvai, taxi): evita mijloacele de transport aglomerate; poarta masca si manusi pe tot parcursul calatoriei; minimizeaza interactiunea cu ceilalti calatori (ideal, pastreaza distanta de 2m); isi dezinfecteaza mainile la destinatie.

La intoarcerea acasa:

- Lasa incaltamintea la usa sau o dezinfecteaza pe un covor imbibat cu solutie alcoolica sau clor
- Spala mainile/ face dus, dezinfecteaza telefonul, castile, ochelarii, cheile
- Spala hainele de lucru separat, la 60 C si timp de 30 de minute





Intrebari frecvente si resurse

In cazul in care ai nevoie de informatii suplimentare despre infectia cu noul coronavirus (simptome, masuri de preventie si conditii de calatorie), le poti gasi in **Anexa 10 - Intrebari frecvente**.



In completarea
acestui ghid, am
pregatit o serie de
resurse esentiale,
detaliata in
anexele 1-10:

Anexa 1:

Protocol curatenie si
dezinfectie

Anexa 2:

Lista dezinfectanti
recomandati

Anexa 3:

Lista afectiunilor ce induc risc
crescut de complicatii

Anexa 4:

Descriere tipuri masti

Anexa 5:

Protocol decontaminare
ochelari si viziere de protectie

Anexa 6:

Checklist audit initial

Anexa 7:

Checklist audit permanent

Anexa 8:

Metode de testare COVID-19

Anexa 9:

Practici privind mentinerea
sanatatii si engagementului
angajatilor

Anexa 10:

Intrebari frecvente

ANEXA 1

Protocol de curatenie si dezinfectie a
spatiilor comune



Scop:

Prezentul protocol va fi aplicat in toate companiile cu angajati care desfasoara activitate operationala/ head office si are drept scop stabilirea unei modalitati optime de realizare a curateniei si dezinfectiei spatiilor comune din cadrul companiilor.

Procedura generala:

Norme tehnice

- Pentru intretinerea zilnica a curateniei se recomanda utilizarea de detergenti si detergenti dezinfectanti, sapunuri, abrazive si produse pentru lustruit. Rezultatele operatiunilor de curatenie si dezinfectie depind de cunoasterea produsului folosit si de respectarea conditiilor de utilizare a acestuia.
- Zilnic, dupa fiecare operatiune de curatenie, dar si la sfarsitul zilei de lucru, ustensilele utilizate vor fi spalate, curatate, dezinfectate (decontaminate) si uscate.
- Personalul care executa operatiunile de curatenie si decontaminare a materialului de curatenie va purta manusi de menaj sau manusi de latex nesterile, echipament de protectie (daca este necesar: ochelari de protectie, masti).
- Materialul moale reciclabil si ustensilele utilizate se spala cu apa calda si detergent, se clatesc, se dezinfecteaza cu dezinfectant prin imersie sau stergere, se clatesc si se usuca.
- Ustensilele de curatare vor fi special dedicate fiecarei zone dezinfectate / curatate.
- Se folosesc doar produsele avizate/ autorizate de Ministerul Sanatatii.
- Se respecta toate recomandarilor producatorului.
- Recipientele cu solutie preparata trebuie etichetate si inchise ermetic. Eticheta va contine: numele produsului, termenul de valabilitate, dilutia de lucru, data la care s-a facut dilutia, perioada de utilizare a produsului diluat, mentinut in conditii adecvate.
- NU este permis amestecul produselor! Exista riscul unor reactii chimice periculoase, precum si riscul de inactivare si incompatibilitate a substantelor.
- NU este permisa utilizarea ambalajelor alimentare pentru produsele de intretinere a curateniei!
- Produsele se distribuie la locul de utilizare (pe etaje/compartimente) numai in ambalajul original.
- Asigurarea rotatiei stocurilor pentru inscrierea in termenele de valabilitate.



Ustensile folosite

Ustensilele de curatare vor fi special dedicate fiecarei zone si se vor eticheta (vizibil si clar) conform zonei, anexa 1.

Se folosesc doar cele curate, nedeteriorate.

Maturile, periile, teurile, mopurile – cu ajutorul lor se realizeaza indepartarea prafului si a gunoiiului de pe pavimente. In functie de necesitati se utilizeaza diferite modele si dimensiuni.

Caruciorul pentru curatenie este destinat transportului materialelor de intretinere putin voluminoase, a produselor (detergent, dezinfectant, lavete, mopuri etc.), saci colectori pentru masti, manusi.

Caruciorul pentru spalarea pavimentului este alcatuit din 4 elemente (carucior, instalatie de scurgere/stoarcere, galeti, perie, permitand separarea apei curate si a celei murdare. Este astfel garantata calitatea antibacteriana a solutiilor de detergent si dezinfectant utilizate.

Aspiratorul, alte accesorii (manusile de menaj) si materialele de spalare (ustensile pentru spatat suprafetele verticale, lavete, bureti abrazivi) sunt necesare, practice si recomandate ca elemente adjuvante in efectuarea curateniei.

Atentie! Manusile pot constitui un mijloc de transmitere a microorganismelor, dupa scoaterea manusilor, mana se spala.

Gestionarea deseurilor biologice – prevederi aplicabile pentru locatiile in care exista cabinet medical

Obiectele, materialele, lucrurile provenite de la o persoana potential contaminata sau rezultate in urma izolarii acesteia sunt considerate deseuri biologice (periculoase) si au un regim special de colectare, transport, astfel:

- Recipientul pentru colectare trebuie prevazut cu capac si pedala, iar sacul sa fie mai mare decat acesta, sa se rasfranga peste marginea lui superioara pentru a putea fi inchis si transportat in siguranta. Codul care se va trece pe sac si pe formularul de eliminare va fi 18 01 03*. Sacii vor fi galbeni, din polietilena cu rezistenta mecanica mare.
- Sacii vor fi bine sigilati si etichetati cu ce contin, data, ora.
- Transportul deseurilor menajere catre spatiul special amenajat in acest scop se va face separat de transportul deseurilor biologice. Personalul de curatenie care transporta sacii o va face purtand manusi de unica folosinta in mana cu care tine sacul/recipientul, cealalta ramanand libera pentru a putea deschide usile. Dupa depozitare, se arunca manusa intr-un alt sac galben, si se spala bine mainile cu apa si sapun, apoi se foloseste dezinfectant.

- Indiferent de cantitatea de deseuri care se afla in respectivul recipient/sac, eliminarea trebuie sa se faca in 48 de ore de la "deschidere".
- Nu se vor incarca peste linia de demarcatie, existand riscul de accidentare in momentul inchiderii finale.
- Spatiul de depozitare va fi inchis permanent cu cheia pentru a elimina riscul ca persoane neavizate sa patrunda si sa se expuna riscului de contaminare si se va marca cu "Risc biologic".
- Transportul se va efectua printr-o firma specializata, autorizata in acest sens.





Informatii si tehnici utile pentru curatenia si dezinfectarea spatiului

Codul culorilor



Tehnici de intretinere curatenie



Folosire dezinfectanti



Codul culorilor pentru evitarea contaminarii incrucisate

Codul culorilor este un sistem vizual de codare dezvoltat in ideea igienizarii optime si eficiente. Fiecare zona este marcata cu o culoare specifica (albastru, rosu, galben si verde) conform riscului de contaminare incrucisata cu diferite bacterii. Culoarea indica echipamentul specific fiecarei zone. Produsele noastre respecta metodologia codului culorilor in procesul de igienizare si curatare a tuturor zonelor de lucru.



Risc scazut de contaminare: birouri, holuri, sali de clasa, zona de odihna, receptii.



Contaminarea incrucisata este posibila: chiuvete, oglinzi, sali de gimnastica, obiecte metalice.



Contaminarea incrucisata este posibila: chiuvete, oglinzi, sali de gimnastica, obiecte metalice.



Servicii alimentare: bucatarii, restaurante, baruri, cantine.

- Avantaje:**
- permite alegerea precisa a echipamentului corect pentru curatarea diferitelor zone;
 - simplifica formarea personalului cu privire la folosirea corecta a echipamentului, evitandu-se astfel mutarea echipamentului dintr-o zona intr-alta;
 - faciliteaza supervizarea folosirii corecte a echipamentului;
 - asigura o igiena profesionala eficienta, minimizand riscul contaminarii incrucisate;
 - simplifica folosirea produsului chimic cel mai adecvat zonei;
 - economie de timp in furnizarea echipamentului.



Tehnici principale de intretinere a curateniei si dezinfectiei suprafetelor

Codul culorilor este un sistem vizual de codare dezvoltat in ideea igienizarii optime si eficiente. Fiecare zona este marcata cu o culoare specifica (albastru, rosu, galben si verde) conform riscului de contaminare incrucisata cu diferite bacterii. Culoarea indica echipamentul specific fiecarei zone. Produsele noastre respecta metodologia codului culorilor in procesul de igienizare si curatare a tuturor zonelor de lucru.

1. Intretinerea curateniei si dezinfectia pavimentului

Curatenia zilnica reprezinta indepartarea prafului de pe paviment/podea prin maturare umeda, urmata de spalare. Pentru curatenia zilnica a pavimentelor si mochetelor se pot folosi aparate care utilizeaza spalarea si aspiratul umed.

Maturatul umed (matura cu maner sau perie cu maner) are drept obiectiv indepartarea prafului si a gunoaielor imprastiate pe paviment cu ajutorul unei maturi sau perie cu laveta umeda. Acest procedeu este eficient si permite indepartarea a 90% din praf.

Pregatirea materialului:

- perie cu maner (coada) sau matura
- lavete din bumbac
- faras
- recipienti pentru deseuri (gunoi): saci din plastic, galeti cu capac etc.
- detergent, dezinfectant

Tehnica:

- pavimentul trebuie sa fie uscat si debarasat de gunoaiile grosiere;
- laveta trebuie sa imbrace bine talpa periei si sa stea pe pavament pe toata perioada operatiunii, impingand deseul inaintea periei. Matura udата si scursa efectueaza aceleasi miscari.
- in cursul operatiunii nu ridicati peria sau matura, nu efectuati pasi inapoi, pentru a evita imprastierea murdariei pe paviment.



Maturatul umed al unei incaperi (birou, hol, depozit etc):

- se incepe maturatul de-a lungul marginilor, la colturi si sub mobilier
- se matura apoi restul suprafetei
- maturatul se termina la usa de la intrare
- matura sau peria se aseaza pe caruciorul de curatenie
- in interiorul incaperii se strange gunoiul in faras, iar laveta se impatureste cu partea murdara in interior
- se arunca gunoiul in sacul sau galeata colectoare
- laveta reciclabila se pune intr-un recipient special destinat
- obligatoriu se schimba laveta pentru fiecare incapere.



Spalarea pavimentului/podelei are ca obiectiv indepartarea la maximum a murdariei vizibile si scaderea numarului de microorganisme de pe paviment prin actiune mecanica si chimica. Se aplica in continuarea maturatului umed.

Pregatirea materialului:

- se umple galeata de clatire cu apa limpede (de ex. culoare rosie)
- se umple galeata de spalare (ex. culoare albastra) efectuand un dozaj riguros al detergentului sau al detergentului-dezinfectant
- se asaza galetile pe un carucior
- se fixeaza mopul pe maner si se imerseaza franjurile acestuia in solutia de spalare sau
- se utilizeaza un teu cu laveta imersata in solutia de spalat, stoarsa si apoi fixata pe talpa teului.

Tehnica:

- se storc franjurile mopului sau laveta
- se spala pavimentul in benzi regulate, manipulatorul stand mereu in partea uscata a pavimentului
- cand este necesar, se clateste mopul sau laveta, se stoarce si se imerseaza in solutia de spalare
- solutiile de spalare si de clatire se schimba cand apa/solutia devine murdara, pentru holuri si coridoare

Curatenia periodica – o data pe saptamana se efectueaza curatenia generala in locatie, utilizand produse de intretinere a curateniei

2. Intretinerea curateniei si dezinfectiei suprafetelor verticale

Suprafetele verticale (pereti lavabili, geamuri) pot fi murdarite prin proiectia lichidelor biologice sau contaminate prin atingere cu mana murdara. Curatarea acestora permite reducerea gradului de contaminare.

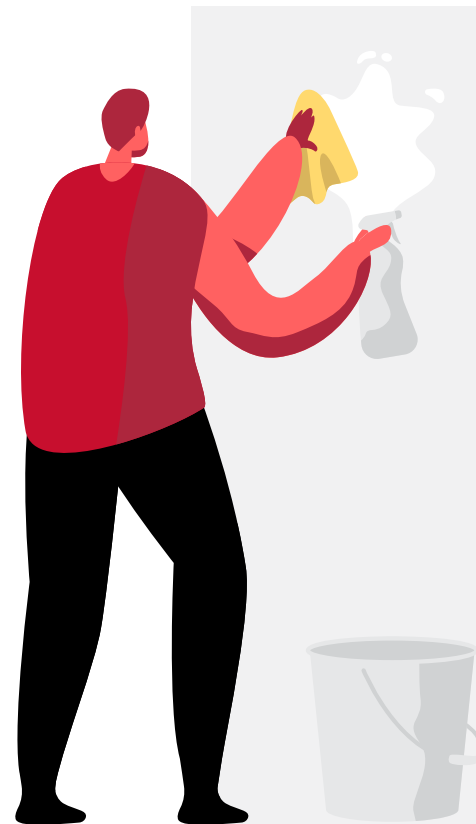
Intretinerea curateniei peretilor se refera la spalarea cu detergent si dezinfectant doar a zonelor de contact cu mainile. Periodic, se va interveni pentru curatarea integrala a suprafetelor peretilor.

Pregatirea materialului:

- carucior pentru curatenie
- scara
- lavete
- perie de mana
- detergent, dezinfectant.

Tehnica:

- aerisirea incaperii, protejarea pavimentelor
- stergerea de praf a peretilor care se vor spala
- se spala pe zone, efectuand miscari de jos in sus
- se clateste suprafata spalata cu apa, efectuand miscari de sus in jos
- se usuca.





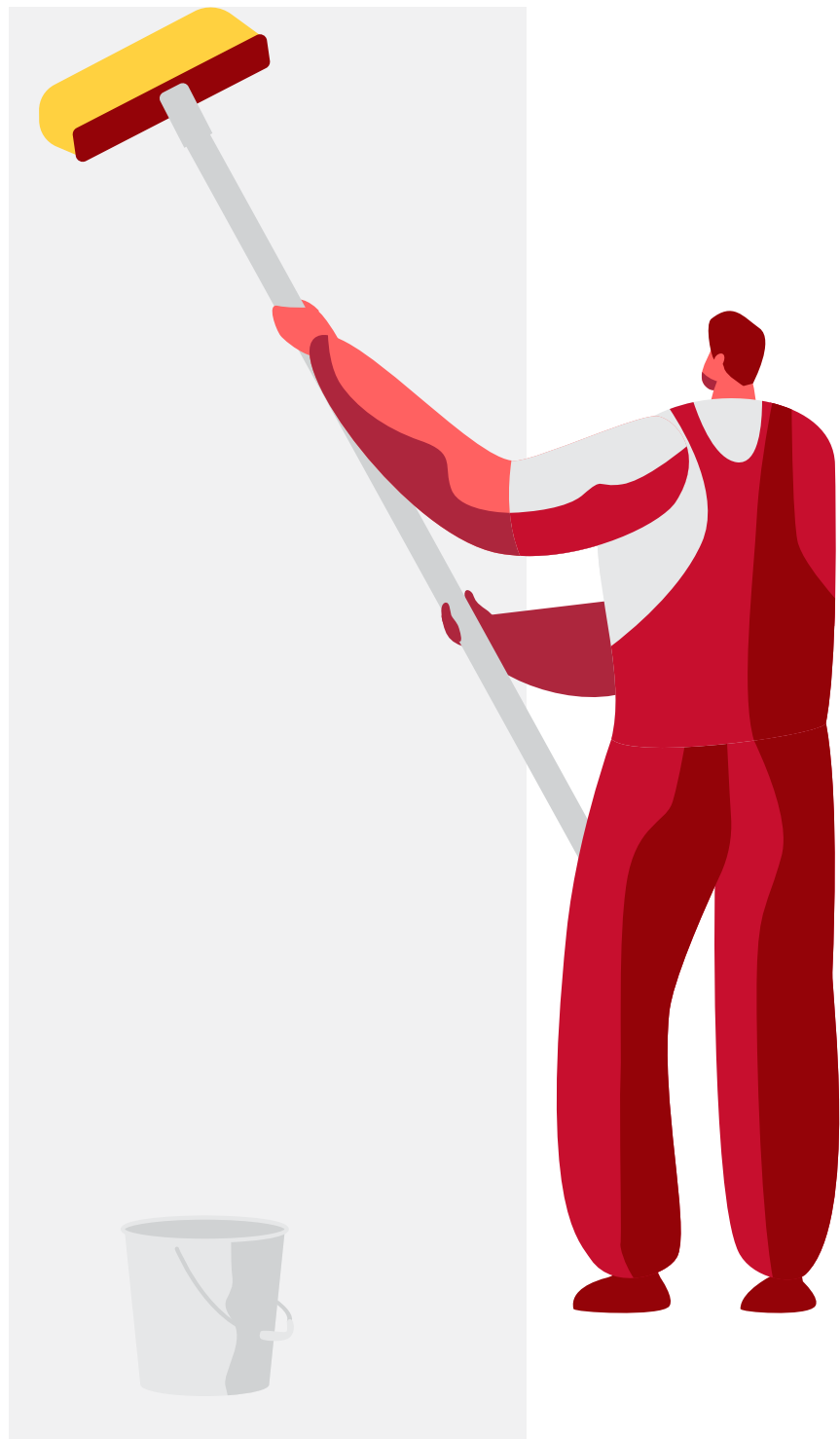
Intretinerea curateniei ferestrelor

Pregatirea materialelor si a produselor:

- talpa telescopica (cu coada)
- 2 galeti, lavete, perie de mana
- detergenti neutri
- produse pentru spalatul geamurilor
- lavete
- mop

Tehnica:

- Se protejeaza pavimentul. Se deschide fereastra.
- Se sterge de praf, se spala, se clateste incepand cu interiorul ramei ferestrei si apoi exteriorul.
- Se spala sticla, se usuca, se verifica rezultatul prin transparenta.





3. Intretinerea curateniei si dezinfectiei holurilor, coridoarelor, scarilor

Holurile de la intrare, coridoarele, scarile sunt zone in care circulatia este intensa, motiv pentru care curatarea pavimentului se poate face de mai multe ori pe zi.

Intretinerea zilnica

Pregatirea materialelor si a produselor:

- carucior de intretinere
- matura, perii, lavete
- apa, detergent, dezinfectant.

Tehnica:

- se sterg de praf pavimentul, mobilierul, usile (clantele, balamalele) si balustradele cu o laveta inmuata in solutie de detergent-dezinfectant.
- se practica maturatul umed
- se practica spalarea pavimentului cu solutia de detergent-dezinfectant.

Intretinerea periodica

- Saptamanal se spala usile, peretii
- Trimestrial se spala peretii si gurile de aerisire si se sterg de praf plafonul si corpurile de iluminat.





4. Intretinerea curateniei si dezinfectiei vestiarelor

Vestiarele reprezinta locul in care se incruciseaza vestimentatia de strada cu vestimentatia de la locul de munca, curatarea lor fiind necesara.

Intretinerea zilnica

Pregatirea materialelor si a produselor:

- carucior pentru curatenie
- material pentru spalarea pavimentului.

Tehnica:

- aerisire in timpul operatiunii de curatenie
- curatarea si dezinfectia chiuvetei, sapunierii, WC-uri
- aprovizionarea cu sapun, prosoape de hartie, hartie igienica
- se curata si se dezinfecteaza usile, inclusiv balamalele si usile fisetului (dulapului)
- se practica maturatul umed al podelei, se evacueaza gunoiul, se pun saci colectorii in recipientul pentru colectarea gunoiului
- podeaua de spala dupa tehnica descrisa mai sus

Intretinerea periodica

Curatenia in interiorul dulapului intra in sarcina celui care il foloseste si se efectueaza regulat de catre acesta. Materialele si produsele utilizate sunt aceleasi de la pct.a.





5. Intretinerea curateniei si dezinfectiei grupurilor sanitare

Obiectele sanitare: chiuvete, cazi de baie, dus, bideu, WC-uri, pisoare sunt locuri unde exista umezeala. Intretinerea, curatenia si dezinfectia acestora stau la baza prevenirii infectiilor cu diversi germeni.

Aceasta zona necesita intretinere zilnica.

Chiuvete, cazi de baie, dus, bideu:

- **Daca obiectele sanitare nu sunt** murdarite (imbacsite), cu ajutorul unei lavete inmuiate in solutie de detergent dezinfectant, se curata astfel:
 - » se curata faianta de pe pereti
 - » se distribuie prosoape de hartie
 - » se curata obiectele sanitare pe rand, incepand cu partea de dedesubt a obiectului sanitar, marginea, bateria, sapuniera, interiorul cuvelor, gurile de scurgere.
 - » se clateste
 - » se aplica solutia de dezinfectant.
- **Daca obiectele sanitare sunt** murdare se curata mai intai cu o solutie de detergent-dezinfectant si/sau un produs abraziv
 - » se clateste
 - » se aplica solutia de dezinfectant.

WC-uri, pisoare:

- » se goleste recipientul in care sta peria de spalat WC-ul
- » se trage apa si se clateste peria de spalat WC-ul.
- Cu o laveta destinata pentru spalatul suprafetelor exterioare inmuiata intr-o solutie de detergent dezinfectant se curata si dezinfecteaza:
 - » exteriorul rezervorului de apa
 - » exteriorul vasul WC, colacul si capacul
 - » curatati interiorul vasului WC cu peria special destinata si solutia de detergent-dezinfectant
 - » se usuca
 - » se dezinfecteaza sifonul de pardoseala Jaclor/Cloramina
 - » se umple recipientul in care sta peria cu solutie de dezinfectant.
- Daca interiorul vasului WC este murdar (imbacsit, cu piatra), inainte de curatarea propriu-zisa se efectueaza curatarea cu un produs abraziv.
 - » In functie de duritatea apei distribuite, piatra se poate depune pe baterii si interiorul articolelor sanitare, un mediu favorabil de dezvoltare a microorganismelor.
 - » Detartrarea este operatiunea care se efectueaza cu un produs acid specific. Frecventa variaza in functie de duritatea apei.
 - » Se desurubeaza robinetii, se imerseaza in solutia de detartrare pana la dizolvarea pietrei, apoi se clateste si se monteaza la loc.
 - » Cu ajutorul unei lavete inmuiate in produs se detartreaza suprafata (marginile) articolelor sanitare. Se trece la operatiunea de intretinere zilnica a curateniei.



6. Intretinerea curateniei si dezinfectia birourilor, camerelor

Intretinerea zilnica

- Se recomanda ca operatiunile de curatenie sa inceapa cu incaperile mai putin murdare.
- In fiecare birou se incepe cu curatarea obiectelor mai putin murdare si se termina cu obiectele murdare.

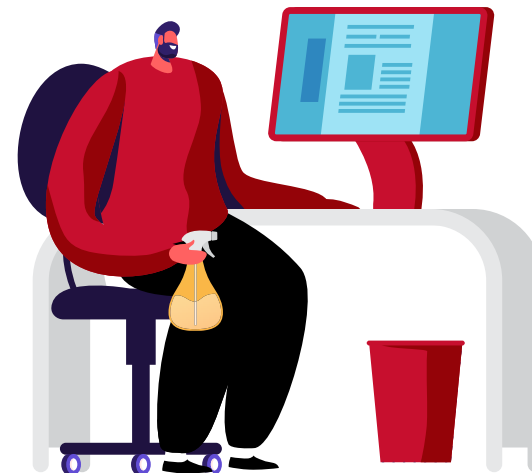
Pregatirea materialului si a produselor:

- carucior pentru curatenie
- material pentru spalarea podelelor
- solutie detergent-dezinfectant universal (Igienol, Sanytol etc)
- o laveta pentru fiecare spatiu



Tehnica:

- se deschide usa
- se deschide geamul pentru a se aerisi
- caruciorul pentru curatenie se lasa pe coridor
- se face ordine in birou (incapere, spatiu), se aranjeaza obiectele sterse
- se sterge de praf tot mobilierul cu o laveta imbibata in solutie de detergent – dezinfectant (universal)
- laveta se clateste dupa stergerea fiecarui element de mobilier;
- se sterg de praf toate celelalte suprafete orizontale. Daca este cazul, in locurile murdarite, se sterg peretii, geamurile, usile.
- cu o laveta imbibata cu detergent dezinfectant se sterg intrerupatoarele si feronieria usilor.
- se curata grupul sanitar daca exista in acel spatiu (birou): oglinda, chiuveta, suportul pentru prosop, suportul pentru hartia igienica si vasul de toaleta cu toate accesoriile. Se dezinfecteaza sifonul de pardoseala si cel de la chiuveta.
- se matura umed pavimentul si se strang deseurile din interiorul biroului
- se goleste cosul de gunoi si se curata; se pune in cos un nou sac de plastic
- deseurile provenite se strang in spatiul special destinat colectarii temporare de la nivelul locatiei
- se spala si dezinfecteaza pavimentul
- se inchide fereastra





7. Intretinerea curateniei si dezinfectia salii de mese

Curatenia si dezinfectia se fac inainte si dupa servirea fiecarei mese/ ture de pranz si ori de cate ori este nevoie!

Materialele pentru curatenia din sala de mese sunt destinate doar acestui spatiu.

Tehnica de efectuare a curateniei zilnice:

- Se strang resturile alimentare intr-un sac negru pentru deseuri menajere.
- Cu o **laveta verde** imbibata in solutie dezinfectanta agreata se sterg:
 - » combina frigorifica, frigiderul, mobilierul, blatul, dulapurile pentru depozitat vesela, tavile etc.
 - » laveta se clateste dupa stergerea fiecarui element
- Cu o **laveta galbena** imbibata in solutie dezinfectanta se curata chiuveta incepand cu partea de dedesubt, marginea, bateria, interiorul cuvei si gurile de scurgere; se clateste si se aplica solutie dezinfectanta prin pulverizare.
- Se completeaza dispenserele cu hartie, sapun lichid si solutie dezinfectanta
- Se spala pavimentul cu solutie dezinfectanta - trecerea cu mopul in forma literei „S”.

Curatenia generala in sala de mese:

- saptamanal se efectueaza curatenia conform celor de mai sus
- in plus, se scoate vesela din dulapuri, iar dulapurile se sterg si in interior si pe partea superioara
- se curata cu solutie speciala chiuveta si bateria, insistand in locurile unde se formeaza depuneri
- se sterge masca de la chiuveta si interiorul acesteia cu o laveta galbena imbibata in solutie dezinfectanta

Materialele de curatenie sunt strict dedicate salii de mese, iar dupa folosire, galetile sunt spalate, clatite si dezinfectate si se pastreaza uscate in spatiul destinat.



IMPORTANT!

- Solutia de detergent se schimba la fiecare ciclu de curatenie.
- Este recomandata folosirea tacamurilor de unica folosinta.



8. Intretinerea spatiului de izolare pentru persoanele potential contaminate

Pentru obiectele sanitare din zonele cu risc mare de infectie sau din spatiul de izolare a persoanelor aflate in sistem de izolare functionala, se recomanda dezinfectia zilnica a spatiului, grupului sanitar, inclusiv a sifonului de scurgere de sub chiuveta si a sifonului de pardoseala, zilnic:

- se varsa solutie Jaclor (2 tablete la 5l de apa) in sifonul de scurgere de sub chiuveta si in sifonul de pardoseala, zilnic
- se lasa un timp de contact de 10 minute
- se clateste abundent.

Tehnica de curatenie si dezinfectare a spatiului de izolare

- Spatiul de izolare se dezinfecteaza de sus in jos, de la zonele cu risc mic de contaminare spre zonele (murdare) sau cu risc mare de contaminare.
- Se curata si se dezinfecteaza toate suprafetele/obiectele/dispozitivele din incapere, inclusiv: tavan, pereti, geamuri, intrerupatoare, jaluzele, TV, telecomanda, scaun, birou, canapea, maner, clanta etc.
- Se asigura ventilatia adecvata, iar personalul care efectueaza dezinfectia in izolator va purta obligatoriu echipament de protectie, complet: halat, masca faciala, boneta, botosi, manusi, toate fiind de unica folosinta.
- De preferat sa fie pusa o lampa UV (sau nebulizator) dupa transportul potentialului contaminat. Daca se opteaza pentru nebulizator, dupa expirarea timpului de nebulizare, se vor sterge toate suprafetele din incapere cu servetele (sau lavete) imbibate in solutie dezinfectanta/servetele umede dezinfectante.
- Daca in incapere sunt si materiale textile (husa scaun, jaluzele) acestea vor fi considerate potential contaminate si se vor strange in saci galbeni, de plastic, bine inchisi, etichetati cu ce contin si se vor elimina sau trimite la spalatorie, avertizand personalul in cauza.
- Toate deseurile existente, indiferent de tipul lor, se colecteaza si se gestioneaza ca deseuri cu risc biologic.
- Tot ce nu se poate elimina din spatiul respectiv se va dezinfecta pe loc.





Folosirea dezinfectantilor pentru suprafete, cu respectarea concentratiilor de utilizare si a timpului de contact, conform recomandarilor

Suportul de tratat	Metoda de aplicare	Observatii
Grupuri sanitare (WC, bazine, scaune WC, pisoare), gratare din lemn sau plastic pentru bai si dusuri	Stergere	Curatare, dezinfectie de nivel mediu
Vesela, tacamuri, alte ustensile de consum, echipamente	Imersie sau stergere	Curatare, dezinfectie, clatire. Pentru dezinfectie se utilizeaza un produs biocid care se incadreaza in tipul de produs 4.
Sali de sedinte, sali de asteptare, birouri, depozite etc	Pulverizare	In spatii etanse si in functie de: • temperatura • umiditate relativa • timpul de expunere
	Vaporizare/Aerosolizare	Aparatura electronica este protejata sau scoasa din spatiul in care se face dezinfectia.
Telefoane	Stergere	Curatare medie, nivel scazut

Documente de referinta:

Ordinul OMS - 961_2016-curatarea-dezinfectia pentru aprobarea normelor tehnice privind curatarea, dezinfectia si sterilizarea in unitatile sanitare.

Ordinul Ministerului Sanatatii Publice nr. 1101/2016 privind supravegherea si controlul infectiilor nosocomiale.

ANEXA 2

Lista dezinfectantilor recomandati



Lista dezinfectantilor recomandati

Lista nu reprezinta o recomandare expresa, ci are un caracter orientativ, de indrumare privind achizitia de materiale de curatenie si dezinfectie.

Curatare vs. Dezinfectie

Curatare = se refera la indepartarea germenilor, a murdariei si a impuritatilor de pe suprafete. Acest proces nu omoara germenii, ci ii indeparteaza, reducand numarul lor si riscul de a raspandi infectia.

Dezinfectare = presupune utilizarea substantelor chimice pentru uciderea germenilor de pe suprafete. Acest proces nu curata neaparat suprafetele murdare, dar prin uciderea germenilor de pe suprafetele deja curatate, poate fi redus si mai mult riscul de raspandire a infectiei.



Igiena mainilor- handrub

Produs	Producator	Compozitie	Domeniul si aria de utilizare cf Aviz Biocid-sect.VIII	Categoria de utilizatori cf Aviz Biocid-sect.XII	Indicatie	Mod de aplicare si timp de actiune	Date securitate
Hygienium gel antibacterian	Grande Gloria Production SA	Etanol 70%	Igiena umana. Utilizat pentru dezinfectia igienica a mainilor	Populatie	Dezinfectia igienica a mainilor prin frecare	Prin aplicare direct pe maini nediluat 3ml: 30 sec	Evitati contactul cu ochii. Nu mancati, nu beti si nu fumati in timpul utilizarii (contine alcool, inflamabil). A nu se lasa la indemana copiilor. Depozitare (expunere) 5-25° C.
Hygienium solutie antibacteriana		Propan-2-ol, Izopropanol 70% Chlorhexidine digluconate 0.2%	Igiena umana. Solutie antibacteriana pentru igiena umana; Dezinfectia igienica a mainilor prin frecare	Populatie	Dezinfectia igienica a mainilor prin frecare	Prin aplicare direct pe maini nediluat 3ml: 30 sec	Evitati contactul cu ochii. Nu mancati, nu beti si nu fumati in timpul utilizarii (contine alcool, inflamabil). A nu se lasa la indemana copiilor. Depozitare (expunere) 5-25° C.

Igiena mainilor- spalare

Produs	Producator	Compozitie	Domeniul si aria de utilizare cf Aviz Biocid-sect.VIII	Categoria de utilizatori cf Aviz Biocid-sect.XII	Indicatie	Mod de aplicare si timp de actiune	Date securitate
Hygienium sapun lichid antibacterian	Grande Gloria Production SA	Chlorhexidine digluconate 0.4% n-Alkyl Dimethyl Benzyl Ammonium Chloride Alkyl(C12-16) dimethyl benzyl ammonium chloride 1%	Igiena umana. Produs utilizat ca sapun lichid antibacterian pentru igiena umana. Ingrijirea si protejarea pielii	Populatie	Spalarea igienica a mainilor	Aplicati produsul, spalati si clatiti cu apa: 5ml, 3 min	Conditii de pastrare: la temperaturi cuprinse între 5-25° C, ferit de razele solare.



Dezinfectie suprafete

Produs	Producator	Compozitie	Domeniul si aria de utilizare cf Aviz Biocid-sect.VIII	Categoria de utilizatori cf Aviz Biocid-sect.XII	Indicatie	Mod de aplicare si timp de actiune	Date securitate
Hygienium dezinfectant universal multisuprafete fara clor	Grande Gloria Production SA	Quaternary ammonium compounds, benzyl-C12-18-alkyldimethyl, chlorides 1.2% Quaternary ammonium compounds, C12-14-alkyl[(ethylphenyl)methyl] dimethyl, chlorides 1.2%	Dezinfectante si algicide care nu sunt destinate aplicarii directe la oameni sau animale. Dezinfectant pentru suprafete si obiecte sanitare (robineti, dusuri, toalete)	Populatie	Dezinfectia suprafetelor	Cf aviz: stergere cu ajutorul lavetelor/ buretilor: nediluat (100%), timp actiune 30 minute Cf eticheta: dilutie recomandata 5% (50 ml la 1000 ml apa)	N/A
Hygienium șervetele umede dezinfectante multisuprafete		D-gluconic acid, compound with N,N"-bis(4-chlorophenyl)-3,12-diimino-2,4,11,13-tetraazatetradeca nediamidine (2:1) 0.2% Quaternary ammonium compounds, benzyl-C12-16-alkyldimethyl, chlorides: 0.5%	Dezinfectante si algicide care nu sunt destinate aplicarii directe la oameni sau animale. Dezinfectarea suprafetelor, materialelor, echipamentelor si mobilierului care nu sunt utilizate in contact direct cu produsele alimentare sau cu hrana pentru animale	Profesionali, populatie	Dezinfectia suprafetelor	Prin stergere, nediluat : 15 min	Nociv pentru mediul acvatic cu efecte pe termen lung



Dezinfectie suprafete

Produs	Producator	Compozitie	Domeniul si aria de utilizare cf Aviz Biocid-sect.VIII	Categoria de utilizatori cf Aviz Biocid-sect.XII	Indicatie	Mod de aplicare si timp de actiune	Date securitate
Igienol dezinfectant universal pentru suprafete (albastru sau verde) fara clor	Interstar Chim S.A	Quaternary ammonium compounds, benzyl-C12-18-alkyldimethyl, chlorides- 0,96% Quaternary ammonium compounds, C12-14-alkyl[(ethylphenyl)methyl] dimethyl, chlorides- 0,96%	Dezinfectant pentru suprafete si obiecte sanitare (robineti, dusuri, toalete)	Populatie	Dezinfectia suprafetelor	Cf aviz: stergere cu ajutorul lavetelor/buretilor: *nediluat (100%) - timp actiune 10 minute pentru actiune bactericida, 15 minute pentru actiune fungicida *diluat 50ml/1 L de apa- 10 minute actiune bactericida, 15 min actiune fungicida *diluat 10% - 60 de min pentru actiune virucida	Provoaca iritarea pielii Provoaca leziuni oculare grave. Nociv pentru mediul acvatic cu efecte pe termen lung
Igienol dezinfectant universal pentru suprafete multiactiune spray (albastru sau verde) fara clor		Quaternary ammonium compounds, benzyl-C12-18-alkyldimethyl, chlorides-0,6% Quaternary ammonium compounds, C12-14-alkyl[(ethylphenyl)methyl] dimethyl, chlorides- 0,6%	Dezinfectante si algicide care nu sunt destinate aplicarii directe la oameni sau animale. Dezinfectant pentru suprafete, in special a obiectelor sanitare si din bucatarie.	Populatie	Dezinfectia suprafetelor	Cf. aviz: stergere prin pulverizare: *nediluat - timp actiune 5 min pentru actiune bactericida	Provoaca iritarea pielii Provoaca leziuni oculare grave. Nociv pentru mediul acvatic cu efecte pe termen lung
Jaclor, tablete	SC. Romdezimed Production SRL	Sodium dichloro socVanurate dihydrate, 78%	Dezinfectant pentru suprafete, pardoseli si obiecte sanitare (robineti, dusuri, toalete)	Profesionali, populatie	Dezinfectia suprafetelor, pardoselilor si obiectelor sanitare	Cf. aviz: bactericida : 1 tableta/8 L de apa - 15-30 de min fungicida : 1 tableta/ 5 L de apa- 15-30 de min virucida : 1 tableta/ 5 L de apa - 15 min	Nociv in caz de inghitire. Provoaca leziuni grave oculare. Poate provoca iritarea cailor respiratorii. Nociv pentru mediul acvatic cu efecte pe termen lung. In contact cu acizi, degaja un gaz toxic.

ANEXA 3

Lista afectiunilor ce induc risc crescut de complicatii in cazul imbolnavirii cu COVID-19



Lista afectiunilor ce induc risc crescut de complicatii in cazul imbolnavirii cu COVID-19



Imunodeficienta congenitala



Imunodeficienta dobandita

- Medicamentoasa: chimioterapie anticanceroasa, tratament imunosupresor, tratament biologic, corticoterapie în doza imunosupresiva;
- Infectie HIV;
- Grefe de organ;
- Hemopatie maligna;
- Splenectomie;



Boli cardiovasculare

- Insuficienta cardiaca stadiul NYHA III sau IV;
- Boala cardiaca ischemica (inclusiv stent fara necroza);
- Accident vascular cerebral în antecedente;
- Hipertensiune arteriala gradul II si gradul III (afectare renala, cardiaca, cerebrala);
- Tulburari grave de ritm cardiac;
- Cardiopatie valvulara dobandita sau congenitala;
- Chirurgie cardiaca



Boli respiratorii cronice care se pot decompensa ca urmare a infectiei virale:

- Fibroza chistica;
- Mucoviscidoza;
- Astm sever



**Ciroza hepatica
stadiul B; 3/3**



**Boala cronica de
rinichi; dializata**

- Diabet zaharat tip I si tip II;
complicat, neechilibrat



**Obezitate morbida
(IMC>40);**



**Gravide in trimestrul
al treilea**



Varsta > 65 ani

ANEXA 4

Descriere tipuri masti



Descriere tipuri masti

Utilizarea mastilor de protectie in public poate reduce raspandirea infectiei in comunitate.



Masca medicala de protectie

(cunoscuta si ca masca chirurgicala) creeaza o bariera prin acoperirea gurii, a nasului si a barbiei. Este utilizata pentru a preveni ca picaturile respiratorii de dimensiuni mari si stropii sa ajunga la nivelul gurii sau nasului celui care o poarta.

De asemenea, reduce si/sau limiteaza raspandirea picaturilor respiratorii mari de la persoana care o poarta.



Mastile non-medicale de protectie

(sau masti folosite in comunitate) includ diverse forme de masti confectionate de utilizatori sau comercializate, precum si tesaturi pentru acoperirea fetei fabricate din panza, alte textile sau alte materiale (de ex. hartie).

Acestea nu sunt standardizate si nu au scopul de a fi utilizate in unitatile sanitare sau de catre personalul medical.



Masca respiratorie de protectie

(masca cu filtru) e conceputa pentru a proteja utilizatorul de expunerea la contaminanti cu transmitere aeriana si este clasificata ca echipament individual de protectie.

Mastile cu filtru sunt folosite mai ales de personalul medical, in special in timpul unor proceduri medicale generatoare de aerosoli (picaturi de mici dimensiuni, aeropurtate). Mastile de acest tip pot fi cu sau fara valva.

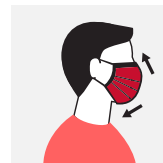
Mastile cu valva nu sunt potrivite ca metoda de limitare a infectiei, deoarece nu previn eliberarea particulelor respiratorii de la persoana care le poarta in mediul inconjurator.



Utilizarea **mastilor** in comunitate poate fi avuta in vedere in timpul vizitarii unor spatii inchise, aglomerate, cum ar fi magazine alimentare, centre de cumparaturi, sau când se utilizeaza mijloacele de transport in comun etc.

Mastile de protectie trebuie luate in considerare doar ca o **masura complementara** si nu un inlocuitor pentru celelalte masuri de preventie conventionale, cum ar fi distantarea fizica, igiena respiratorie (eticheta tusei si a stranutului), igiena mâinilor si evitarea atingerii fetei

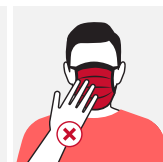
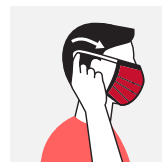
Rețineti! Utilizarea adecvata a mastilor de protectie este esentiala pentru eficacitatea si siguranta acestora!



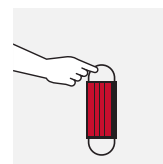
Asigurati-va ca masca acopera complet fata, de la puntea nasului pâna la barbie.



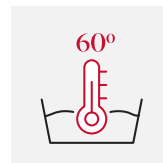
Igienizati-va mâinile cu apa si sapun sau cu un produs pentru igiena mâinilor pe baza de alcool inainte de a va pune masca si dupa ce o dati jos.



Cand va dati jos masca, **indepartati-o din spate** - nu atingeti partea din fata a mastii.



Daca masca e de unica folosinta, **aruncati-o intr-o maniera sigura** (pentru reducerea riscului de contaminare a mediului).



Daca masca e reutilizabila, **spalati-o cat mai curand posibil** dupa fiecare utilizare cu un detergent obisnuit, la **60°C**.



Campaniile care arata cum se utilizeaza adecvat mastile de catre public **pot imbunatati eficacitatea si siguranta acestora**.

ANEXA 5

Protocol decontaminare ochelari & viziera de
protectie reutilizabile



Intreg personalul trebuie sa cunoasca:

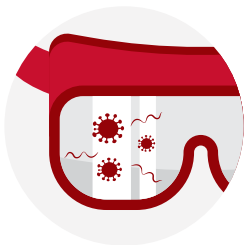
- Cum se indeparteaza pentru dezinfectie?
- Cand se indeparteaza?
- Cum se dezinfecteaza?
- Cum si unde se colecteaza?





Cum se indeparteaza pentru dezinfectie?

- Viziera/ochelarii si masca se indeparteaza dupa iesirea din salon/ izolator
- Cu mainile igienizate/cu manusi curate, se apuca partea posterioara a sistemului de prindere (capul usor aplecat, fara sa atingem viziera/ochelarii de uniforma)



Cand se indeparteaza pentru dezinfectie?

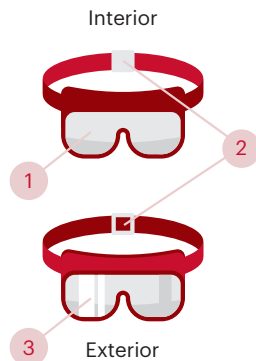
- La final tura
- Inainte de pauza
- Daca se contamineaza (ex. stropire) sau scade vizibilitatea
- Dupa contact apropiat si prelungit cu un caz de suspiciune inalta/ confirmat cu COVID-19



Cum si unde se colecteaza?

- Coordonatorul stabileste pentru fiecare arie de lucru/sectie/zona de izolare

- In masura disponibilitatii, ochelarii/ vizierele reutilizabile pot fi oferite fiecarui angajat sau pot fi disponibile in punctele de ingrijire



Cum se dezinfecteaza? Prin stergere:

(recomandata pentru zone/activitati cu risc scazut sau moderat)

Cu servetele dezinfectante sau imbibate in solutie dezinfectanta (ex. pe baza de alcool)

- Se incepe cu partea interioara-“curata” (1)
- Se continua cu sistemul de prindere (2)
- Se finalizeaza cu partea externa-“contaminata” (3)
- Permiteti uscarea completa (asezati pe hartie prosop de ex.)
- Indepartati manusi->igiena mainilor

Cum se dezinfecteaza? Prin imersie:

(recomandata pentru zone/activitati cu risc crescut)

- In caz de contaminare vizibila, se curata cu servetele dezinfectante
- Se imerseaza in cuva cu solutie dezinfectanta (utilizata doar cu acest scop)
- Dupa expirarea timpului de actiune, viziera/ ochelarii se clatesc
- Permiteti uscarea completa (stergeti si asezati pe hartie prosop)
- Indepartati manusi->igiena mainilor
- Dezinfectia prin imersie poate fi aplicabila (cu o periodicitate stabilita local) si pentru dispozitivele dezinfectate prin stergere!

- Se folosesc produse dezinfectante cu actiune pe virusuri anvelopate (de ex. servetele dezinfectante, solutii preparate detergent-dezinfectant, dezinfectant de nivel inalt pentru instrumentar)

Atentie! Testati compatibilitatea materialului!

ANEXA 6

Checklist audit initial



Chestionar audit initial

NOTA:

- **Auditul se va face initial de catre o echipa interna** desemnata de managerul companiei (inclusiv reprezentant SSM, daca este posibil) pentru a verifica implementarea cerintelor.
- **Daca unul dintre itemi nu se aplica**, se va nota in dreptul coloanei "Observatii" N/A si comentariu de ce nu se aplica.
- **Daca unul dintre itemii marcati DA in coloana OBLIGATORIU nu este indeplinit** > exista risc.



Spatii comune

Activitate		DA	NU	Obligativiu	Observatii
Reorganizare birouri	distanța de cel puțin 1.5 m sau instalarea de bariere (separatoare) din policarbonat			DA	
Identificarea unei zone de izolare	spațiu cu ventilație naturală, ușor de dezinfectat			DA	
	blocare uși interioare în poziție deschisă/indepartarea ușilor fără impact de securitate (se asigură ventilația, se evită atingerea clătelor)			NU	
Reorganizare vestiare	trasarea de circuite în zona vestiarelor, în vederea menținerii distanței			DA	
	asigurarea ventilației			DA	
	asigurare de soluție de dezinfecție a mâinilor în vestiar/ acces la apă și săpun			DA	
Rearanjarea salii de mese	program servire masă: ore și nr. maxim persoane			DA	
	rearanjare mese și scaune pentru evitarea servirii mesei față în față			DA	
	asigurare de săpun și soluție de dezinfecție a mâinilor			DA	
Reorganizarea locului de fumat	program de fumat: ora și nr. maxim persoane			NU	
	marcaje (X-uri) desenate pe jos, la distanță de 2m			DA	
Reorganizarea salilor de întâlnire	camera cu ventilație			DA	
	minim 1.5 m între participanți			DA	



Transport catre si de la locul de munca

Activitate		DA	NU	Obligativu	Observatii
Mijloace de transport in comun, puse la dispozitie de angajator	daca se foloseste doar usa din fata (restul usilor blocate)			DA	
	fara perdele			DA	
	program de dezinfectare clar			DA	
	exista dezinfectant maini la urcare in masina			DA	
	program de venire la lucru /dep la distanta de timp 1h			DA	
	daca soferul este instruit			DA	
Folosire autoturism personal/ de companie in sistem car pool	soferul cunoaste regulile de curatare, dezinfectie si ventilatie masina - max 2 pers in masina			DA	



Altele

Activitate		DA	NU	Obligativu	Observatii
Inductia personalului	exista documentatie pentru inductie personal la locul de munca			DA	
	se pastreaza distanta de 2 m			DA	
	scut plexiglas			NU	
Receptie	2 recipiente etichetate: unul pentru pixuri dezinfectate si altul pentru pixuri posibil contaminate			DA	
	exista solutii dezinfectante la intrarea/iesirea din lift			DA	
	exista materiale de curatenie			DA	
Lift	exista lampa UV/ nebulizator si instructiuni de folosire			NU	
	distantarea sociala			NU	
	igiena mainilor, langa dispensere de solutie dezinfectanta si dispensere de sapun lichid			NU	
Amplasarea de materiale informative (subiecte recomandate)	igiena respiratorie cu secventa: stranut in cot, arunc servetel, dezinfectez maini			NU	
	punerea si scoaterea mastii de protectie			NU	
	punerea si scoaterea manusilor de unica utilizare			NU	
	care este diferenta intre izolare, carantina si distantare?			NU	
	masuri pentru izolarea la domiciliu			NU	
	pregatirea locului de munca			NU	
	reguli pentru persoanele care folosesc transportul in comun			NU	
				NU	
				NU	

ANEXA 7

Checklist audit permanent



Chestionar audit permanent

NOTA:

- **Auditul se va face permanent** de catre o echipa formata din 3 persoane desemnate de managerul companiei (recomandare: superviseri, inclusiv reprezentant SSM, medicina muncii, daca este posibil), pentru a monitoriza zilnic implementarea cerintelor, timp de 4-6 saptamani.
- **Daca unul dintre itemi nu se aplica**, se va nota in dreptul coloanei "Observatii" N/A si comentariu de ce nu se aplica.





Organizarea spatiului si instruirea personalului

Activitate

DA

NU

Observatii

Curatenie	program de curatenie dublat ca frecventa: dezinfectare si curatare clante, intreruptoare, suprafete			
Vestiare	acces simultan, limitat de mentinerea distantei curatenie/dezinfectare de 2 ori/zi asigurarea de solutie de dezinfectie a mainilor in vestiar/ acces la apa si sapun			
Sala de mese	evitarea asezarii la masa fata in fata respectarea programului pauzei de masa astfel incat sa se evite aglomerarea salii de mese limitarea numarului de angajati prezenti concomitent in sala (in functie de dimensiunile acesteia) asigurare de sapun si solutie de dezinfectie a mainilor			
Personal	triaj personal inductie personal - PV instruire instruire personal privind dezinfectarea obiectelor de pe birou cu servetelele care ii vor fi puse la indemana de angajator echipamentul de lucru ramane in vestiar, nu se ia acasa; daca se spala de catre angajat, acestuia i se va da un sac pentru hainele murdare mentinere distanta sociala in tot timpul activitatii folosirea liftului fara a atinge butoanele cu mana (se foloseste cotul sau servetel dezinfectant) deschiderea usii fara a atinge clanta cu mana (se foloseste cotul sau servetel dezinfectant) poarta permanent masca			



Organizarea spatiului si instruirea personalului

Activitate		DA	NU	Observatii
Receptie	personalul poarta permanent masca			
	personalul care manipuleaza documente poarta manusi			
	curatarea periodica (la fiecare 2 ore) a suprafetei de lucru			
	vizitatorii folosesc pixul propriu			
	se separa pixurile folosite (posibil contaminate) de cele dezinfectate			
Lift	exista solutii dezinfectante la intrarea/iesirea din lift			



Transportul catre si de la locul de munca

Activitate		DA	NU	Observatii
Mijloace de transport in comun, puse la dispozitie de angajator	respecta programul de dezinfectare			
				
	exista dezinfectant pentru maini la urcarea in masina			
				
	locurile ocupate sunt de aprox 50%			
				
	soferul si personalul poarta permanent masca			
				
	se foloseste doar usa din fata			
				
Folosire autoturism personal/ de companie in sistem car pool	in autoturism merge o persoana sau maxim 2 asezate in diagonala			
				
	cand merg 2 persoane, acestea poarta masca			



Ventilatia cladirilor

Activitate		DA	NU	Observatii
Cu sistem de aer conditionat	respectarea programului de revizii si inlocuire a filtrelor			
	pornirea instalatiei cu o ora inainte de inceperea programului si oprirea la o ora dupa incetarea programului			
	evitarea deschiderii geamurilor			
Fara sistem centralizat de aer conditionat	deschidere geamuri si usi			
	usi deschise blocate (pentru a evita inchiderea si atingerea lor)			

ANEXA 8

Metode de testare pentru depistarea infectiei
cu COVID-19



Teste pentru detectarea infectiei COVID-19: descriere, utilitate, avantaje si dezavantaje

Noul coronavirus SARS-CoV-2 se transmite de la om la om in principal prin secretii respiratorii si prin contactul mainilor cu ochii, gura sau nasul, dupa atingerea unei suprafete infectate. De la momentul infectarii pana la aparitia primelor semne si simptome (perioada de incubatie a bolii) trec in medie 5-6 zile, cu variatii intre 1 si 14 zile. Infectia poate fi transmisa atat de persoane care au semne de boala, cat si de persoane care nu prezinta simptome.

Deoarece simptomele pe care le determina cel mai frecvent (febra, tuse, dificultati in respiratie) sunt asemanatoare cu ale altor boli (viroze respiratorii, gripa, alergii), sunt necesare teste de laborator care sa stabileasca daca infectia COVID-19 este prezenta sau absenta. De asemenea, prin testare este posibila evidentierea persoanelor asimptomatice care au infectia si o pot raspandi.

Accesul la teste este important, dar rezultatele pe care le pot da sunt si mai importante. Testele nu sunt toate la fel si fiecare tip de test vine cu avantaje si dezavantaje.

Prin urmare, ce indica testele, cat de bune sunt in a stabili daca o persoana este infectata cu noul coronavirus sau nu, si cand ar trebui ele facute?

Exista mai multe categorii de teste, in functie de modul lor de actiune:

1. **Teste RT-PCR** care pun in evidenta materialul genetic al virusului SARS-CoV-2
2. **Teste rapide bazate pe detectia de antigen**, care pun in evidenta prezenta unor proteine din componenta virusului SARS-CoV-2-antigene virale
3. **Teste rapide bazate pe detectia de anticorpi** care pun in evidenta anticorpii produsi de corpul nostru ca raspuns la infectia COVID-19
4. **Teste serologice imunologice, care masoara in laborator anticorpii** produsi de corp ca raspuns la infectia COVID-19



Teste RT-PCR - standardul de diagnostic al COVID-19

Din secretiile nazale si/sau faringiene recoltate de un cadru medical cu ajutorul unui betisor cu tampon de vata din nas si/sau faringe se poate evidentia, prin prelucrarea in laborator, ARN-ul viral, materialul genetic unic al noului coronavirus.

Exista mai multe etape de prelucrare a probei, care trebuie realizate de personal specializat, intr-un laborator de biologie moleculara care indeplineste conditii inalte de siguranta.

Un test RT-PCR cu rezultat pozitiv arata ca persoana are o infectia activa, pe care ar putea sa o raspandeasca. Odata ce o persoana se recupereaza dupa infectie, rezultatele RT-PCR devin negative.

Puncte tari:

- Diagnosticheaza prezenta infectiei (daca ai infectia activa, acum)
- Evidentiaza virusul, chiar daca se gaseste in concentratii scazute
- Evidentiaza virusul chiar si la persoane fara simptome, daca sunt infectate
- Au validitate buna: indica in mod corect cine are boala activa si cine nu
- Sunt precise: sunt sanse foarte mari ca cei care au rezultat pozitiv sa aiba intr-adevar infectia, iar cei cu rezultat negativ sa nu fie intr-adevar infectati la momentul respectiv

Puncte slabe:

- Trebuie recoltate cu grija secretiile, astfel incat sa nu se deterioreze materialul genetic viral
- Necesita un timp mai indelungat pentru prelucrare
- La timpul necesar prelucrării se adauga timpul de transport al probei de la locul recoltării catre laboratorul dotat corespunzator
- Necesita expertiza pentru realizare
- Necesita kituri de laborator costisitoare
- Exista pericol de contaminare la prelucrarea secretiilor contaminate
- Testul nu arata daca ai avut infectie in trecut

Teste rapide bazate pe detectia de antigen – rapide, dar inca neperformante

Testele rapide bazate pe detectia de antigen identifica prezenta proteinelor coronavirusului (antigene virale) in probe de secretie nasofaringiana. Antigenele virale sunt proteine din structura virusului care determina raspunsul imun specific al organismului la acest virus.

Secretiile naso-faringiene de la pacient se pun pe o banda de hartie pe care sunt fixati anticorpi specifici coronavirusului SARS- CoV-2. Daca secretiile contin antigen viral se va produce o reactie vizibila intre anticorpii fixati pe banda de hartie si antigenele virale din secretii. Organizatia Mondiala a Sanatatii nu recomanda utilizarea acestor teste pentru diagnosticul si triajul pacientilor, din cauza lipsei dovezilor privind performanta lor.

Puncte tari:

- Pot indica infectia in faza acuta a bolii
- Pot indica infectia si la persoane fara simptome, daca infectia este activa
- Dau rezultate rapide
- Sunt usor de aplicat

Puncte slabe:

- Depind de calitatea probei recoltate
- Concentratia virala influenteaza calitatea testului
- Dau in multe cazuri rezultate negative gresite la persoane care au infectia (rezultate fals negative)
- Dau in multe cazuri rezultate pozitive gresite la persoane care sunt infectate cu alte tipuri de coronavirus (rezultate fals pozitive)
- Probele cu rezultat pozitiv trebuie confirmate cu teste RT-PCR



Teste rapide bazate pe detectia de anticorpi – rapide, dar inca de calitate slaba

Testele rapide bazate pe detectia de anticorpi identifica prezenta anticorpilor (imunoglobuline M si G) in sangele persoanelor care au avut infectia COVID-19. Anticorpilor sunt produsi la distanta de zile sau saptamani de la momentul infectarii si fiecare organism are modul propriu de a raspunde la o infectie, de aceea testele calitative nu sunt sigure in a detecta in mod corect trecerea prin infectie.

Organizatia Mondiala a Sanatatii nu recomanda utilizarea testelor rapide bazate pe anticorpi pentru pacienti.

Puncte tari:

- Pot sa indice o infectie trecuta
- Dau rezultate rapide
- Sunt usor de aplicat

Puncte slabe:

- Nu detecteaza infectia acuta
- Pot da rezultate negative la persoane cu raspuns imun scazut sau tardiv
- Pot da in multe cazuri rezultate pozitive gresite la persoane care sunt infectate cu alte tipuri de coronavirus (rezultate fals pozitive)

Teste serologice prin metoda imunoenzimatica

In momentul in care organismul este expus coronavirusului, sistemul imun va reactiona prin producerea de anticorpi. Testele serologice bazate pe metoda imunoenzimatica, o metoda imunologica robusta, aplicabila in laboratoarele clinice, au posibilitatea de a masura nivelul anticorpilor IgM si IgG produsi de organism atunci cand este expus la infectia COVID-19. Testul se face utilizand probe de sange. Este utila realizarea de teste serologice in perechi, pentru a evidenta seroconversia (raspunsul imun): recoltarea si analiza de sange la debutul bolii si dupa trecerea prin boala.

Puncte tari:

- Indica trecerea prin infectie (daca cineva a fost infectat)
- Indica dezvoltarea raspunsului imun la infectie
- Pot monitoriza raspunsul imun

Puncte slabe:

- Nu detecteaza infectia acuta
- Dau rezultate echivoce in cazul infectiilor cu alte tipuri de coronavirus
- Nu indica daca anticorpilor produsi au si capacitatea de a proteja de o noua infectie



Cand sunt utile testele

Pentru diagnosticul infectiei se recomanda testele RT-PCR. In prezent se depun multe eforturi pentru dezvoltarea de teste care sa detecteze cat mai precis si mai rapid infectia, totusi testele RT-PCR raman standardul de diagnostic actual. Persoana cu rezultat pozitiv la testul RT-PCR are infectie activa, indiferent daca are sau nu simptome, si trebuie sa se izoleze pentru a nu raspandi infectia mai departe.

Pentru determinarea raspunsului imun la infectie (cine a fost expus si a dezvoltat anticorpi), se recomanda testarea serologica a imunoglobulinelor IgM si IgG in laborator utilizand tehnici robuste de detectie. Testele serologice realizate in laborator pot fi utile in a indica persoanele care au dezvoltat un raspuns imun la infectia COVID-19 si a evidentia gradul in care populatia a fost expusa si a trecut prin infectie.

In Laboratoarele REGINA MARIA sunt prelucrate teste RT-PCR si teste serologice imunologice.

Luam in permanenta toate masurile de control posibile pentru maximizarea sigurantei personalului si pacientilor nostri.



ANEXA 9

Mentinerea sanatatii si a engagementului
angajatilor



.....

- **Dezvolta initiative/proiecte ce sustin engagementul angajatilor** - identifica temerile angajatilor, ceea ce ei vad ca fiind puncte slabe ale organizatiei in aceasta perioada, si implementeaza solutii de imbunatatire.
- **Comunica permanent cu angajatii** - pastreaza o comunicare interna constanta, autentica si transparenta din partea CEO-ului; incurajeaza / faciliteaza comunicarea intre manageri si angajatii din echipele lor; organizeaza sesiuni de Q&A, astfel incat angajatii sa primeasca raspuns la toate intrebarile, temerile si anxietatile; deruleaza sondaje de opinie si masuri ce raspund la rezultatele sondajului
- **Ofera suport virtual de comunicare**
- **Ofera training online** - asigura-te ca platformele online de informare sunt intretinute la zi, ca mesajele sunt sintetice, concise si prezentate intr-o forma usor de retinut; transforma informatia in training interactiv; repeta mesajele; toate acestea vor ajuta angajatii sa inteleaga si sa retina mesajele importante, procedurile de lucru vitale si informatiile de care au nevoie urgent si pe care nu au timp sa le asimileze prin metodele clasice.
- **Training la reintoarcerea la job** - dezvolta un program de reintegrare pentru angajati care sa cuprinda informatii despre:
 - » Adaptarea modului de lucru la noile conditii externe/ de mediu
 - » Reguli/ proceduri de lucru astfel incat sa fie asigurata sanatatea si siguranta angajatilor in noul context
 - » Asigurarea parcurgerii programului de inductie de catre toti angajatii



În timp ce pregătirea și reasezarea spațiului de lucru, redactarea și comunicarea procedurilor și protocoalele de siguranță sunt critice în această perioadă, ele nu interferează cu cel mai important aspect al reîntoarcerii la muncă – pregătirea forței de muncă din punct de vedere fizic, emoțional și psihologic.

- **Dezvoltarea unui plan** pentru a atenua fricile și grijile angajaților ar trebui să fie o prioritate. Oamenii sunt îngrijorați de sănătatea lor și a familiilor lor. Au anxietăți legate de locul de muncă și de viitorul companiilor la care lucrează.
- Pentru a-i ajuta pe angajați în aceste vremuri tulburi și imprevizibile, **va recomandăm să vă concentrați pe experiențele angajaților atât din perspectiva locului de muncă, cât și personală.** Este critic să înțelegem cum pandemia a afectat legătura personală cu cultura organizației.
- Este, de asemenea, important de înțeles dacă **angajații simt că organizației îi pasa de ei** și dacă înțelege cum să îmbunătățească și sustină această grijă la revenirea la locul de muncă.
- **Dezvoltarea unei strategii** pentru gestionarea angajaților care revin după o infecție COVID-19: implicarea medicului de medicină muncii pentru a stabili condițiile de reluare a activității, respectarea confidențialității, intimității și evitarea discriminării.





Suport continuu

In completarea recomandarilor mentionate in documentul principal - Regulile privind reintoarcerea angajatilor in activitate, este important sa aveti in vedere nevoia continua a angajatilor de a avea contact cu compania, de training si comunicare constanta:

- » Atat in perioada de lucru remote/ de acasa (pentru angajatii care lucreaza conform procedurii de lucru de la domiciliu) cat si
- » In perioada de reintegrare sau integrare a noilor angajati

Foarte important si de avut in vedere sunt:

- **Trainingul/ instruirea angajatilor** cu o cadenta regulata pe toata paleta de cursuri ce au legatura cu: procedurile si instructiunile aplicabile in contextul pandemiei COVID-19, proceduri aplicabile in starea de urgenta/ alerta, proceduri privind igiena la locul de munca, practici si reguli aplicabile in diferite echipe
- **Construirea de materiale de training** pe toate subiectele de interes, pe proceduri, fluxuri de lucru pentru platforma de cursuri online a companiei/ platforma de comunicare interna/ intranet
- **Asigurarea de materiale printate, postere, signalistica specifica** legata de cele mai importante mesaje sau chei de invatare in legatura cu noile bune-practici

Accesul la informatie pe de o parte dar si un set de reguli clare, coerente pe de alta parte, ofera siguranta si incredere angajatilor in faptul ca acest context poate fi parcurs mai usor iar compania se preocupa in mod real de starea de sanatate (fizica si mentala) dar si de siguranta angajatilor.



A. Pe termen scurt

Pentru ca in aceasta perioada pot exista echipe multiple care lucreaza remote, este important de stiut ca exista **doua tipuri de riscuri** (sau pericole) majore:

- **Dezorganizare** & amestecul continuu intre planurile si activitatile personale si profesionale - aceasta genereaza lipsa de rezultate, nemultumire si sentimente negative (de inutilitate, de neputinta etc.) sau dimpotriva
- **Modul "tot timpul pe ON"**, conectat la e-mailuri, aplicatii de instant messaging, lucrul de dimineata pana tarziu in noapte – aceasta duce la epuizare fizica si psihica (sindromul burnout), cu consecinte atat asupra sanatatii fizice si mentale, cat si asupra productivitatii sau calitatii muncii



Diferenta intre un mod de lucru echilibrat si productiv si opusul acestuia este data, in mare masura, de abilitatile de self-management ale fiecaruia. Iata cateva abilitati esentiale de **self-management**, atunci cand lucram remote, iar liderii sunt cei responsabili a sustine echipa in dezvoltarea acestor abilitati:

- **Organizare** proprie si organizarea echipei (in cazul managerilor) - reguli de organizare trebuie sa se regaseasca intr-o Procedura de lucru de la domiciliu.
- **Setarea prioritatilor** - pentru a ramane productiv, concentrati-va pe prioritatile zilei si ale saptamanii.
- **Managementul timpului** - impartiti-va ziua de lucru pe intervale mai mici si urmariti cat timp va ia fiecare task in parte. Aceasta masuratoare va va ajuta sa va planificati mai bine prioritatile zilei sau perioadei urmatoare.
- **Auto-motivare** - nu uitati sa treceti in revista progresele facute la finalul fiecarei zile. Ele va vor da energia buna de care aveti nevoie si a doua zi. Recunoasteti succesul fiecarui membru al echipei daca sunteti manager, incurajati!
- **Ramaneti conectat!** - in afara de comunicarea organizata in echipa (aspect de care are grija managerul echipei), mentineti legatura cu colegii si cu realitatea globala a companiei. Accesati o data pe zi platformele de comunicare interna disponibile in companie pentru a fi la curent cu ultimele evolutii sau oportunitati de invatare.



Cum combatem riscurile?

În tot acest context, este nevoie de agilitate iar liderii sunt primii care trebuie să se adapteze în noul context. Ei trebuie să fie capabili să înțeleagă ce se întâmplă în mediul extern, în organizație dar și cu echipele lor din 5 perspective după cum urmează:



1. **Tine angajatii engaged si vegheaza la starea lor de bine:** distragerile, schimbarea obiceiurilor, echipament tehnic inadecvat, conexiune slaba cu echipa – toate pot influența negativ bunăstarea individuală și eficiența angajaților. Întrebări pe care liderii ar trebui să și le pună în ceea ce privește acest aspect:
 - **Angajatii lucreaza la fel ca inainte?** Este de acordat atenție la scăderile bruste ale nivelului de activitate și la acele arii în care schimbarea impactează cel mai tare.
 - **Cum se adapteaza angajatii la aceasta schimbare/ perturbare a modului clasic de a derula activitatea?** Este necesară reorganizarea cadrului, organizarea cu reguli clare și stabilirea unui ritm de lucru pentru echipa (vezi Procedura de lucru de la domiciliu) – ex: creșterea numărului de sedințe online, apeluri telefonice astfel încât să se poată asigura un contact permanent cu echipele și să fie suplinită cu succes interacțiunea față în față. Din contactul permanent cu echipa și urmărirea constantă a activității, managerii trebuie să observe zonele în care colaborarea devine mai puțin eficientă în noul context și trebuie să gândească soluții pentru reglarea situației.
 - **Munca de la distanta/ de acasa afecteaza echilibrul viata personala - viata profesionala?** Liderii trebuie să fie atenți la echipele/ angajații care sunt online/ lucrează după orele de program deoarece un astfel de program susținut (pe perioade mari de timp) conduce către burn-out.



2. Pastrati interactiunea in cadrul echipei: In cazul echipelor care lucreaza remote/ de acasa exista riscul de „izolare” fata de business si societate, ceea ce conduce catre o fragmentare a acestora dar si la efecte negative asupra psihicului si starii de bine a angajatilor. Rezultatul in acest caz poate fi scaderea productivitatii. Intrebări pe care liderii ar trebui sa si le puna in ceea ce priveste acest aspect:

- **Acord eu, ca manager, cel mai bun suport?** Atentie la echipele care au un slab contact cu managerul lor direct – ex: numai o data pe saptamana sau la 2 saptamani. Angajatii aflati in aceste situatii se afla in riscul de a se izola de business si social.
- **Sunt conectati membrii echipei?** Atentie la gap-urile de colaborare si interactiune cu colegii din echipa sau alte echipe cu care se lucreaza in mod constant deoarece aceasta indica o perturbare a tiparelor normale de lucru. Aceste echipe pot trece prin cele mai mari provocari.
- **Activitatile obisnuite au fost intrerupte?** Atentie la echipele cu scaderi bruste ale numarului de intalniri recurente, spre exemplu – acestea pot suferi cele mai mari perturbări in activitatea obisnuita.

3. Liderii se implica in pastrarea interactiunii echipelor:

- **Stabileste puncte zilnice si saptamanale de contact cu membrii echipei.** Legatura trebuie mentinuta atat individual, cu fiecare dintre membrii echipei din subordina directa, in functie de situatia particulara a fiecaruia, cat si cu echipa ca intreg, recurent.
- **Utilizeaza mai multe canale de comunicare, nu doar a e-mailului (care este cea mai impersonala forma de comunicare).** Nu uitati ca – in special in conditiile distantarii sociale si a celorlalte masuri restrictive din timpul si imediat de dupa terminarea starii de urgenta, nevoia de comunicare umana si personalizata este exacerbată. Aplicatiile de video-conferinta (ex: MS Teams, Zoom etc.) si chiar unele aplicatii de instant messaging (ex: Whatsapp, Messenger etc.) sunt mult mai potrivite pentru a aduce si a tine oamenii impreuna, decat un e-mail de grup.
- **Anunta de la inceput - si ori de cate ori sunt modificari - regulile si cadrul in care comunicati in echipa sau 1 la 1.** De exemplu: „Vom comunica saptamanal prin video-conferinta in echipa extinsa, o data pe zi cu subordonatii directi, dar vom folosi mesajele directe de tip instant message pentru lucruri urgente.”
- **Avand grija sa incepem intotdeauna sedintele virtuale cu echipa discutand aspecte umane si informale, inainte de a ataca chestiunile pur operationale.**



4. Vegheati la colaborarea intre echipe si intre organizatii: Colaborarea dintre echipe poate avea grav de suferit daca angajatii din echipe nu pastreaza interactiunea cu alti angajati din echipele cu care colaboreaza. Asta creste imediat riscul de fragmentare si crearea stilului de munca in silozuri cu efect negativ asupra angajatilor si asupra culturii organizationale. Intrebări pe care liderii ar trebui să le pună în ceea ce privește acest aspect:

- **Cum evolueaza/ involueaza rețelele interne de comunicare?** Atentie la scaderi în mărimea unei rețele și la modalitatea în care se comunica în cadrul ei deoarece acesta este un bun indicator de identificare a unei arii în risc de izolare față de business/ izolare sociala.
- **A fost afectata comunicarea cross-functioanla intre echipele care lucreaza in mod constant de obicei?** Atentie la scaderi ale nivelului de colaborare între echipe deoarece aceasta poate fi un acurat indicator de perturbare a tiparelor de lucru obisuite.

5. Ramaneti alinaiati cu partenerii vostri: clienti, furnizori etc.: Pastrarea conexiunilor externe poate avea de suferit deoarece și alte companii/ business-uri trec prin acest context și experimenteaza perturbări în modul obisnuit de lucru. Intrebări pe care liderii ar trebui să le pună în ceea ce privește acest aspect:

- **Cum evolueaza/ involueaza rețelele externe de comunicare?** Atentie la scaderi în mărimea unei rețele și la modalitatea în care se comunica în cadrul ei deoarece este un bun indicator de identificare a unei arii externe companiei în risc de izolare față de business-ul nostru.
- **Cum au fost afectate angajamentele cu partenerii externi?** Urmăriti modificările parametrilor cheie deoarece acestea pot indica prtbarea tiparelor de lucru obisuite cu partenerii externi.
- **Fiti aproape de partenrii vostri si oferiti suport, implicati-i si rediscutati angajamentele in urma reasezării strategiilor voastre de business.** Fiti deschisi cu acestia!





Cum gestionam o echipa remote?

Managementul unei echipe remote este aproape la fel cu managementul unei echipe prezente fizic, doar ca puțin accentuat, după **trei componente majore** pe care este nevoie ca liderii să le aibă în vedere:

.....

CLARITATE

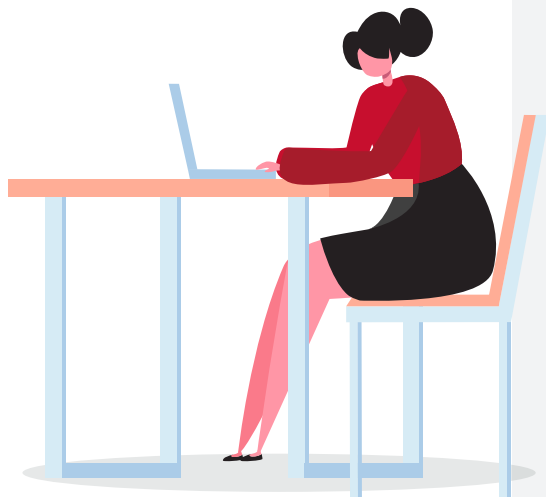
- Fiti agili si ganditi o noua strategie de business, adaptata contextului in care ne aflam/ unui context nou.
- Discutati cu echipa noua strategie gandita pentru contextul in care ne aflam si stabiliti obiective de business la nivel de divizie/ departament pe care apoi le cascadati.
- Care sunt prioritatile echipei si ale fiecarui membru, individual?
- Cum si intre ce intervale orare va lucra fiecare (in functie de specificul activitatii si de constrangerile fiecaruia, de acasa sau de la birou)?
- Care sunt noii KPIs aplicabili pentru activitatea remote? (focus pe rezultate).
- Fiti pregatiti sa clarificati si sa re-clarificati obiectivele si rolurile fiecaruia, in cadrul echipei, ori de cate ori va fi nevoie (va fi nevoie sa faceti asta mult mai des decat de obicei).



COMUNICARE

- Conform unui studiu recent, 46% dintre cei care lucreaza de acasa considera ca cei mai buni manageri sunt cei care au comunicat cu ei frecvent si consecvent.
- Cea mai simpla si de impact structura a conversatiei manageriale saptamanale este: *Ce ai facut de cand nu ne-am auzit? Ce ai in focus acum? Unde ai nevoie de ajutor?*
- In contextul muncii remote si nu numai este foarte important ca dezideratul de a inlocui treptat controlul cu delegarea si incurajarea autonomiei – sa devina o realitate!
- Aveti nevoie de intelegere si flexibilitate pentru cei care au copii sau batrani in grija.





CONECTARE

- Concentrarea exclusiva pe aspecte legate de task-uri si productivitate este o greseala manageriala - mai ales in aceasta perioada.
- Este potrivit sa cream contextul pentru relationare si interactiune umana - pot fi instituite practici care sa raspunda acestei nevoi, in conditiile izolarii - ex: ora/orele de lucru online (in care fiecare isi vede de treaba, dar toata lumea sta conectata, cu video - si sunt permise si incurajate exact tipurile de interactiune care ar fi existat si la birou: glumele, intrebarile adresate "peste masa" catre colegul de vizavi etc.)
- Pentru a putea identifica toate provocarile cu care se confrunta echipa (inclusiv nivelul de stres/ anxietate), folositi tool-urile privind sondajele interne puse la dispozitie de catre companie: faceti sondaje in echipa, analizati raspunsurile, gasiti solutii (eventual cu ajutorul echipei Resurse Umane), implementati solutiile.





B. Pe termen lung

Intrebarea cheie este acum: care va fi noua stare de normalitate?

Pe termen scurt, organizatiile trec toate prin perturbarea modului normal de lucru. Prin valorificarea puterii colaborarii (interne si externe) vom intelege care sunt parghiile de actiune, iar liderii vor putea sa adapteze strategiile si sa minimizeze impactul acestor schimbari majore.

Deja exista in piata companii care pana acum accesau foarte putin sau deloc munca de la distanta, iar acum, in actualul context, au analizat si au implementat munca de la distanta in intregime in ariile in care activitatea o permite (ex: departamentele suport).

Multe companii realizeaza faptul ca parte din forta de munca nu poate reveni prea curand intr-un mediu de lucru de birou (asa cum erau obisnuiti pana acum). Exista posibilitatea ca acestia sa fie permanent angajati remote, schimbare care va avea un impact semnificativ asupra:

- modului in care companiile gandesc despre spatiile de birouri,
- ariei imobiliare,
- infrastructurii,
- tehnologiei care va fi necesara pe termen lung pentru a sustine noua paradigma de lucru
- si, nu in ultimul rand, asupra mindset-ului intregii lumi de business

Pe langa potentialul avantaj al saving-ului pe chirii, schimbarea acesta poate avea un impact pozitiv aditional daca este gestionata cu multa grija, daca managementul dezvoltat in aceasta directie, daca angajatii sunt educati si sustinuti in aceasta schimbare majora. De asemenea, daca schimbarea este bine gestionata:

- pot fi prevenite multe dintre provocarile muncii de la distanta: sentiment de izolare, perturbarea echilibrului dintre viata personala si profesionala etc.
- poate avea ca efect cresterea engagementului angajatilor prin diversele beneficii care apar.

Este un context care impune multa analiza. Dar prin stabilirea de reguli si proceduri clare, informare si training al angajatilor in legatura cu aplicarea acestora, monitorizare constanta a aplicarii de catre management, implementarea unui sistem tehnologic solid sau consolidarea celui existent, comunicare constanta in toate directiile, se pot lua decizii si implementa planuri de actiune pentru a minimiza dezavantajele acestui context si a maximiza aspectele pozitive.



Pentru o analiza cat mai corecta si adoptarea pe termen lung a unei strategii de lucru (de la distanta exclusiv sau un program mixt), este de ajutor ca liderii sa cunoasca riscurile si beneficiile lucrului remote:

Beneficii

Pentru companii:

- Economie de costuri – spatiu, mobilier, electricitate etc
- Productivitate crescuta, **numai daca:**
 - » autonomia este o trasatura a celui care lucreaza de acasa
 - » sistemele de monitorizare sunt corecte
- Rata scazuta a plecarilor voluntare din companie
- Rate mai mari in ceea ce priveste engagement-ul si satisfactia la job
- Posibilitatea de a recruta talente, in lipsa constrangerilor geografice

Pentru angajati:

- Responsabilizare mai mare, deci conditii mai bune pentru maturizare si crestere profesionala si personala
- Flexibilitate mai mare in gestionarea prioritatilor profesionale si personale
- Reducere semnificativa a costurilor si a stresului asociat cu deplasarea la si de la locul de munca (in special in marile orase)
- Accesul mai facil la surse de invatare, de dezvoltare profesionala si de venit, daca masurarea performantei se face dupa rezultate, nu dupa actiunile intreprinse
- Satisfactie la job si engagement mai mari, daca sistemele din companie functioneaza corect (comunicare, delegare – monitorizare – recunoastere si recompensare etc.)



Riscuri si inconveniente

Pentru companii:

- Scadere de productivitate, de coordonare si de “aliniere”, daca sistemele interne si cultura responsabilitatii nu functioneaza corect
- Modalitati reduse de preventie si control ale riscurilor de sanatate si securitate in munca
- Riscuri privind moralul angajatilor care lucreaza de acasa o perioada prea indelungata – lipsa de contact uman direct cu colegii, cu managerul direct, cu business-ul in ansamblu („izolare” fata de business sau sociala)
- Riscuri asociate utilizarii exclusive a instrumentelor de lucru online – securitatea datelor, confidentialitate etc (GDPR)

Pentru angajati:

- Deconcentrare – intreruperi frecvente (ex: pentru a rezolva diferite aspecte de ordin personal)
- Lipsa contactului uman, direct, poate duce atat la stari emotionale negative, de tip anxios sau depresiv, cat si la o scadere a creativitatii si a sentimentului de apartenenta
- Dificultati in a crea si a mentine anumite rutine functionale – simplul “mers la serviciu” si lucrul cu anumite constrangeri (de spatiu, program de lucru etc) ne influenteaza starea mentala, iar conditiile de acasa nu pot genera aceeaasi stare
- Plictiseala - ruperea rutinei de interactiune si lucru cu colegii
- Lipsa raspunsului rapid, in anumite situatii

ANEXA 10

Raspunsuri la cele mai frecvente intrebari



1. Care sunt simptomele infectarii cu COVID-19?

Simptomele difera de la o persoana la alta si pot varia de la usoare pana la severe. Este recomandat sa se anunte medicul de familie pentru orice simptome ridica o suspiciune si daca exista istoric de calatorie/ contact cu o persoana infectata.

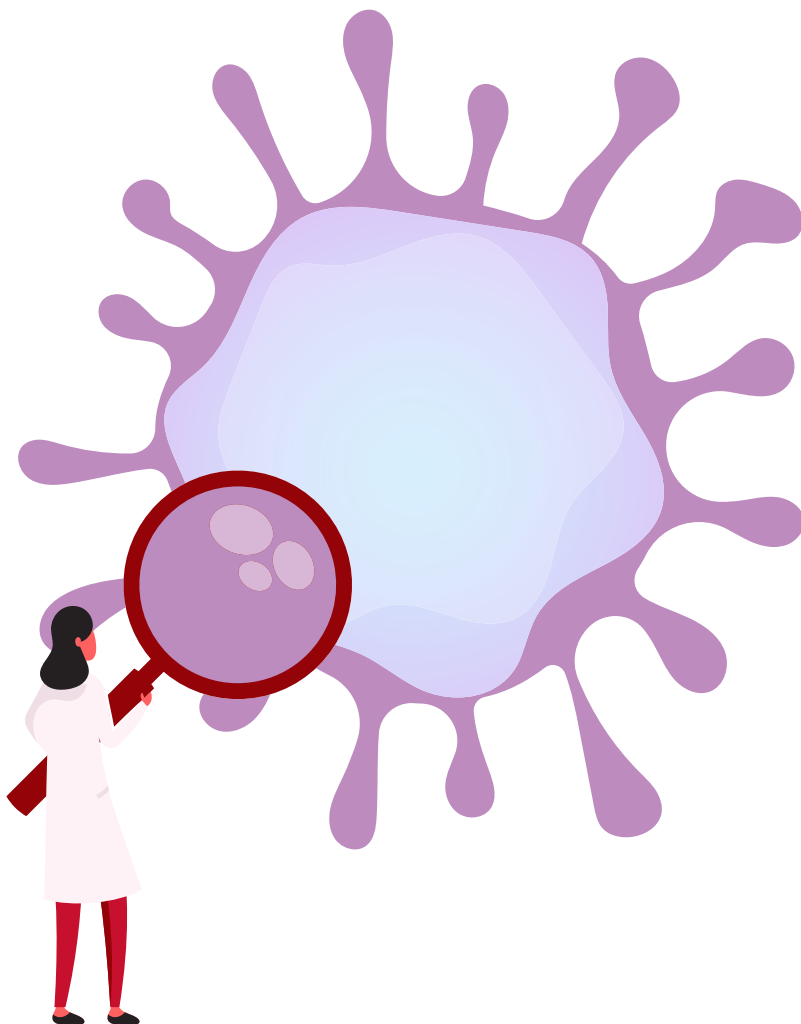
Simptomele apar intre **2 si 14 zile** de la expunere si cele mai frecvente pot include:

- Febra
- Tuse
- Respiratie rapida sau senzatie de greutate in respiratie
- Oboseala, slabiciune a corpului
- Dureri musculare
- Dureri de cap
- Frisoane
- Tremurat + frisoane
- Un alt simptom, descoperit la un procent redus din populatia testata pozitiv, este anosmia (lipsa simtului mirosului sau a gustului)

80% din populatia infectata prezinta **forme usoare/medii**

15% din populatia infectata prezinta **forme severe** si necesita ventilatie mecanica.

Pentru situatia actualizata a cazurilor din Romania, dar si din lume, poti accesa <https://www.worldometers.info/coronavirus/>





2. Ce faci daca ai fost testat pozitiv/daca suspectezi ca esti infectat cu noul coronavirus?

Recomandarile pot varia in functie de modificarea reglementarilor nationale.

Instructiuni generale pentru a opri raspandirea infectiei:

- **Se anunta medicul de familie** pentru instructiunile necesare in vederea controlului simptomelor si pentru concediul medical. Acesta va monitoriza periodic starea de sanatate, prin telefon sau mijloace electronice. **Se evita** contactul cu alte persoane si **se ramane in izolare**.
- Daca nu se poate lua legatura cu medicul de familie sau simptomatologia este brusca si prezinta **semne de gravitate** (temperatura crescuta ce nu raspunde la antitermice obisnuite, rata respiratorie >20/minut, dispnee severa de repaus, dificultati de respiratie, puls>100 si stari de confuzie, saturatie oxigen <94% daca exista posibilitatea de automonitorizare, fata si buze cianotice, dureri sau presiune in piept) **se anunta 112!**
- **Spalarea frecventa a mainilor cu apa si sapun timp de 20 de secunde.** Daca nu este posibila spalarea cu apa si sapun, se vor folosi geluri dezinfectante pentru maini pe baza de alcool.
- Se respecta **“eticheta pentru stranut si tuse”**- cand se tuseste sau se strauta, se va folosi un servetel de unica folosinta, ce va fi aruncat imediat la cosul de gunoi, iar mainile vor fi spalate cu apa si sapun. Daca servetelul nu este disponibil, se va tusi/strauta in pliul cotului.
- Daca trebuie sa parasiti locuinta, **folositi masca de protectie** (se vor acoperi nasul, gura si barbia).

Dezinfectia in casa (in cazurile tratamentelor urmate acasa):

- Se dezinfecteaza, zilnic, suprafetele utilizate cel mai des: intrerupatoare, clante, telefon, telecomanda, laptop, mesele cel mai frecvent atinse, mouse, cu produse pe baza de **alcool min 70% sau pe baza de clor**.
- **Vesela si rufele** vor fi spalate cu apa fierbinte.

Prevenirea infectarii membrilor de familie:

- Se recomanda **izolarea intr-o alta locuinta** fata de cea in care se afla si membrii de familie. Daca nu este posibila izolarea intr-o alta locuinta, se va **dormi separat** de restul membrilor familiei.
- **Mainile se spala frecvent** cu apa si sapun timp de 20 de secunde si se poarta masca de protectie.
- **NU se impart obiecte personale:** prosoape, pieptan/perie de par, deodorant, carpe de bucatarie, periuta de dinti.



3. Ce faci daca afli ca un membru al familiei tale a luat coronavirus?

- Aplica primele doua instructiuni generale pentru a opri raspandirea infectiei, de la pct. 2 (contactarea medicului de familie, izolarea si apel la 112, daca este necesar)
- In cazul in care **ESTE** un membru din aceeaasi locuinta:
 - » Daca este necesara folosirea aceluiasi spatiu, **se va asigura ca ventilatia aerului** in zona respectiva este buna (se deschide geamul, sau, daca este posibil, se porneste aerul conditionat)
 - » Se evita contactul indelungat si, daca este posibil, **se foloseste o toaleta diferita**
 - » Se recomanda ca persoana infectata sa manance in camera in care este izolata
 - » Vesela de la persoana purtatoare de COVID-19 se spala cu **apa fierbinte si sapun/ in masina de spalat. Se folosesc manusi de protectie**
 - » **NU se impart** obiecte personale: prosoape, pieptan/perie de par, deodorant, carpe de bucatarie, periuta de dinti
 - » In cazul in care este necesar contactul cu persoana infectata, se utilizeaza **masti de protectie** pentru ambii membri, urmata de **spalarea mainilor cu apa si sapun timp de 20 de secunde** (spalarea mainilor se face cat mai des in timpul zilei)
 - » Se dezinfecteaza, **zilnic**, suprafetele utilizate cel mai des: intrerupatoare, clante, telefon, telecomanda, laptop, mesele cel mai frecvent atinse, mouse, cu produse pe **baza de alcool min 70% sau pe baza de clor**
 - » **Spalarea si uscarea hainelor si lenjeriei persoanelor infectate:**
 - » Hainele si lenjeria **pot fi spalate impreuna** cu cele ale persoanelor sanatoase
 - » Se spala conform etichetelor. Daca este posibil, se foloseste setarea cu apa cea mai fierbinte (recomandarea specialistilor este ca aceasta sa aiba **minim 60°**)
 - » **Se folosesc manusi de protectie** cand se manevreaza lenjeria contaminata
 - » **NU** se scutura hainele sau lenjeria, pentru a evita, pe cat posibil, contaminarea aerului si a persoanei care manevreaza hainele sau lenjeria
 - » **Mainile se spala cu apa si sapun, timp de 20 de secunde**, dupa fiecare utilizare a lenjeriei infectate
 - » Daca este posibil, **uscarea** hainelor si lenjeriei se face la aer cald
 - » **Se asigura un cos de gunoi** in camera persoanei bolnave. Gunoiul se strange zilnic, folosind **manusi**. Imediat dupa, se vor spala **mainile cu apa si sapun, timp de 20 de secunde**.
- » **Se evita atingerea ochilor, nasului, gurii cu mainile neigienizate**
- » **Se monitorizeaza zilnic simptomele specifice COVID-19** (febra, tuse seaca, respiratie ingreunata) la persoanele sanatoase.
- Daca **NU ESTE** un membru al familiei din aceeaasi locuinta:
 - » **NU** se viziteaza si se respecta masurile de izolare
 - » Daca s-a luat contact cu un membru al familiei pozitivata ulterior cu noul coronavirus, persoana in cauza se **izoleaza -> anunt medic de familie -> monitorizare simptome. In caz de agravare a simptomelor se anunta 112.**



4. Ce faci daca afli ca ai un coleg infectat cu coronavirus?

- Daca simptomatologia apare **INAINTE** de prezentarea la locul de munca:
 - » Angajatul **NU** va merge la locul de munca
 - » **Va anunta angajatorul** de aparitia simptomatologiei si va solicita **adeverinta pentru eliberarea concediului medical** (in cazul in care se doreste acest lucru)
 - » Se aplica primele doua instructiuni generale pentru a opri raspandirea infectiei, de la pct. 2 (contactarea medicului de familie, izolarea si apel la 112, daca este necesar)
- Colegii **NU** se vor vizita si se vor respecta masurile de izolare
- Daca a avut loc contact apropiat (**timp mai mare de 15 min si la o distanta mai mica de 1,5 m**), persoana in cauza **se izoleaza** -> **anunt medic de familie** -> **monitorizare simptome**.
In caz de agravare a simptomelor se anunta 112.
- Daca simptomatologia apare **LA locul de munca**:
 - » **Va anunta imediat managerul direct** de aparitia simptomatologiei
 - » Se poate trimite angajatul acasa daca **simptomatologia este usoara si exista posibilitatea transportului angajatului fara risc pentru cei din jur** (masina personala, manusi, masca).

- » **Se anunta medicul de familie**, care va oferi instructiuni, va da concediul medical si va monitoriza cazul.
- » Daca **simptomatologia este brusca** si prezinta **semne de gravitate** (vezi simptomele de la pct. 2 – „instructiuni generale pentru a opri raspandirea infectiei”), **se izoleaza angajatul in camera de izolare si se anunta 112.**

Ce este de facut dupa ce colegul cu suspiciune de boala a plecat de la locul de munca:

- Plecare la domiciliu sau preluare de catre 112, conform descrierii de mai sus
- Dezinfectie riguroasa si ventilare / aerisire a locului de munca. Dezinfectia va include locul de munca, suprafetele atinse frecvent de persoana respectiva, inclusiv usile, clantele, toaleta utilizata, zona de vestiar, sala de mese.
- Daca exista in companie, se va utiliza in incinta in care a lucrat persoana respectiva si lampa cu ultraviolete sau nebulizatorul. Aceasta metoda de dezinfectie este aplicabila pentru incaperi si birouri inchise, nefiind eficienta in open space-uri sau hale de productie.
- Nu exista recomandari standardizate de la autoritatile medicale privind izolarea persoanelor care au fost in contact cu un

pacient cu suspiciune COVID-19. Ancheta epidemiologica este declansata de autoritatea de sanatate publica (DSP) locala si numai dupa confirmarea cazului initial.

- Totusi, daca angajatorul considera ca este necesar, se pot identifica contactii directi si se pot izola la domiciliu cel putin pana la momentul aflarii rezultatului testarii la cazul index.

Conform ghidurilor nationale si internationale, contactul direct se defineste ca:

- Persoana care a avut **contact fața în față** cu un caz de COVID-19 la o **distanța mai mica de 2 m și cu o durata de minim 15 minute**;
- Persoana care a avut **contact fizic direct** cu un caz de COVID-19 (ex. strangere de mana fara igiena ulterioara a mainilor);
- Persoana care s-a aflat in **aceeasi incapere** (ex. sala de clasa, sala de sedinte, sala de asteptare din spital) cu un caz de COVID-19, **timp de minimum 15 minute și la o distanța mai mica de 2 m**;
- Persoana care a avut **contact direct neprotejat cu secretii infectioase** ale unui caz de COVID-19 (ex. in timpul tusei, atingerea unor batiste cu mana neprotejata de manusa);
- Persoana care locuieste in **aceeasi gospodarie** cu un pacient cu COVID-19.



5. Cum stii ca nu mai esti pozitiv si cand poti reveni la munca?

Persoanele cu COVID-19 sau simptome specifice (febra, tuse, respiratie ingreunata) sunt internate in spitalele dedicate; acestea **SE VOR TESTA** pentru a se determina daca sunt inca contagioase, si pot reveni in colectivitate cand:

- doua teste PCR SARS-CoV2 consecutive ies negativ, pe probe recoltate la minimum 24 de ore intre ele din nazofaringe si/sau orofaringe;
- aceste probe se recolteaza la cel putin sapte zile de la primul test pozitiv si dupa minimum trei zile de afebrilitate.
- Testarea prezentei ARN viral in materiile fecale nu este justificata pe baza datelor existente.

Cazurile usoare se pot externa rapid sau chiar ingriji la domiciliu, cu urmatoarele recomandari:

- minimum 14 zile de izolare cu monitorizarea starii de sanatate (direct sau telefonic) si
- cu precautii luate: camera individuala, purtarea mastii, mananca singur, igiena mainilor, nu iese din casa, pentru a proteja membrii familiei si comunitatea.

Persoanele care nu au simptome specifice COVID-19, insa au fost **TESTATE POZITIV SI SUNT SPITALIZATE**, pot reveni in colectivitate cand:

- Au fost externate din spital (conform reglementarilor din Romania de la data de 24 aprilie 2020) si au primit recomandare de reintoarcere in comunitate de la medicul infectionist. Recomandarile se regasesc intotdeauna in biletul de externare a pacientului.

Persoanele sanatoase:

- Pentru orice persoana pentru care este necesar sa paraseasca locuinta, se recomanda **pastrarea distantei sociale (min 1,5 m)** fata de celelalte persoane si **purtarea mastii**
- **NU** se atinge fata (ochii, nasul, gura) cu mainile neigienizate
- **Se spala frecvent mainile** cu apa si sapun, timp de 20 de secunde

6. Cum poti beneficia de concediu medical?

Concediul medical se acorda conform urmatoarelor reguli:

- Angajatii carora li se aplica masura de carantinare institutionalizata primesc un aviz epidemiologic de iesire din carantina eliberat de DSP si vor primi concediul medical de la medicul de familie, pe baza acestui document.
- Persoana izolata la domiciliu care nu a avut simptomatologie pe perioada izolarii la domiciliu nu va mai primi aviz epidemiologic sau orice alt document justificativ de la DSP si va primi doar concediu medical de la medicul de familie pe baza unei declaratii pe proprie raspundere.
- Angajatii care au avut boala vor primi recomandari la externare, precum si concediu medical din spital. Se vor respecta aceste recomandari.



7. Cine risca sa faca complicatii ale bolii cu coronavirus?

Persoanele care pot avea risc mai mare de complicatii ale infectiei cu COVID-19 sunt:

- Adultii cu varsta **peste 65 de ani**/ adulti cu varsta **sub 65, dar care prezinta comorbiditati (boli asociate)**. Cum ar fi: boli de inima, diabet, boli pulmonare (inclusive persoanele ce sufera de astm), boli cronice de rinichi, persoanele cu HIV, boli de ficat, obezitate severa, persoanele compromise din punct de vedere al imunitatii: persoanele care sufera de cancer si personalul medical care ingrijeste pacienti cu COVID-19.

Daca exista persoane cu risc mare de complicatii, se vor lua urmatoarele precautii:

- **Se evita contactul strans** cu persoanele bolnave sau care au febra sau tuse. Daca este posibil, se pastreaza o distanta de cel putin 1-2 m.
- **Se spala des mainile**, cu apa si sapun, timp de cel putin 20 de secunde.
- **Se evita atingerea fetei, gurii, nasului sau ochii** cu mainile neigienizate.
- **Se tin provizii la indemana acasa**, cum ar fi alimente, medicamente, consumabile.
- **Se evita iesirile, intalnirile sociale si calatoriile**. Daca este absolut necesar, **se poarta masca** (peste nas, gura si barbie)

8. Cum se raspandeste infectia cu noul coronavirus?

De la persoana la persoana:

- Daca cele 2 persoane **nu respecta distanta** recomandata (mai mult de 1,5 m) **SI** daca una din ele este infectata.
- **Prin picaturi**, daca persoana infectata **stranuta sau tuseste**. Picaturile pot "ateriza" pe nasul sau gura persoanei sanatoase. Persoana sanatoasa inhaleaza picaturile ce ajung in plamani si apare infectia.
- Noile cercetari arata ca infectia cu COVID-19 **poate fi transmisa** si de la o persoana care **nu prezinta simptome**.

Prin atingerea suprafetelor contaminate/ a unei persoane infectate:

- In general, virusurile nu pot supravietui pe suprafete, deoarece acestea au nevoie de o gazda, adica corpul uman. Exista inca cercetari pe aceasta tema. Urmatoarele informatii se bazeaza pe cercetarea, de catre oamenii de stiinta, a unor virusi similari. Astfel, contaminarea prin atingerea suprafetelor poate avea loc daca:
 - » **S-a strans mana unei persoane infectate**, iar apoi a fost dusa la nas, gura, ochi fara igienizarea prealabila
 - » **Daca s-a imbratisat** o persoana infectata
 - » Prin **picaturile respiratorii** din aer, daca o persoana infectata a tusit sau a stranutat
 - » Prin **atingerea unor obiecte** provenite de la o **persoana cu infectie**, iar apoi mana a fost dusa la nas, gura, ochi fara igienizarea prealabila

De la o persoana fara simptome:

- Poate fi posibil, insa **NU** principalul mod in care se raspandeste virusul. Este mai probabil prin contact strans, picaturi, atingerea suprafetelor contaminate, neigienizarea mainilor.



9. Cum testeaza un furnizor de servicii medicale pentru acest virus? Ar trebui sa fie testat pentru acest virus?

Furnizorul de servicii medicale va decide daca este necesara testarea **pe baza simptomelor, a istoricului expunerii si a factorilor de risc**

In acest moment, **nu se poate efectua testare la cerere**

Furnizorii de servicii medicale vor colecta probe pentru a le trimite pentru testare. Probele pot include:

- Luarea unor tampoane de secretie din nas si faringe
- Luarea unei probe de sange – determinarea anticorpilor IgM, IgG



10. Exista un tratament sau un vaccin pentru acest virus?

In prezent, **nu exista niciun vaccin** care sa previna boala COVID-19.

De asemenea, **nu exista medicamente precum antibiotice sau antivirale** dedicate pentru tratarea virusului.

O persoana care se imbolnaveste **primeste ingrijiri pentru simptome**, ceea ce inseamna odihna si lichide.

O persoana poate, de asemenea, sa-si amelioreze simptomele folosind **medicamente simptomatice** care trateaza stranutul, tusea si rinoreea. Acestea sunt aceleasi medicamente pe care le ia o persoana pentru raceala obisnuita.



11. Ce ar trebui sa fac daca este necesar sa calatoresc/ daca m-am intors recent dintr-o tara afectata?

- Centrul pentru Controlul si Prevenirea Bolilor (CDC) recomanda **evitarea calatoriilor nejustificate** in urmatoarele tari:
 - » China
 - » Iran
 - » Majoritatea tarilor din Europa
 - » Regatul Unit si Irlanda
- Daca **este necesara calatoria** in una din tarile cu extindere mare a infectiei cu COVID-19, se recomanda:
 - » Evitarea contactului cu persoane infectate
 - » Evitarea atingerii nasului, gurii, ochilor cu mainile neigienizate
 - » Spalarea frecventa a mainilor cu apa si sapun timp de 20 de secunde. Daca nu este posibila aceasta varianta, se recomanda folosirea unui gel dezinfectant pe baza de alcool 70%. Mainile vor fi spalate: inainte de a manca, dupa folosirea toaletei, dupa stranut, tuse sau dupa suflarea nasului
 - » Se recomanda purtarea mastii de protectie in locurile aglomerate
 - » Se va respecta etica stranutului si tusei: in servetel/batista sau, daca nu este posibil, in pliul cotului. Servetelul/batista va fi aruncat la cosul de gunoi si se vor spala mainile.
 - » Se va evita calatoria in alte tari daca persoana prezinta simptome specifice COVID-19.
- **Intoarcerea din alta tara** in ultimele 14 zile:
 - » Daca tara respectiva se afla in zona rosie (extindere foarte mare a infectiei), persoana va fi plasata in carantina institutionalizata (spatii create special pentru persoanele care se intorc din aceste zone) timp de 14 zile. Aceasta va fi testata in prima zi de carantina si in ziua 12, 13 sau 14.
 - » Daca tara respectiva se afla in zona galbena (extindere medie a infectiei), persoana va primi indicatii (la frontiera, aeroport) de a se autoizola timp de 14 zile si va fi monitorizata prin telefon de catre Directia de Sanatate Publica.

*Informatii actualizate privind zonele rosii si galbene se gasesc la urmatorul link:

<https://www.cnsrbt.ro/index.php/liste-zone-afectate-covid-19>



12. Pot deveni imun daca am avut COVID-19?

- Pacientii care au fost infectati cu COVID-19 si s-au tratat, **nu se vor reinfecta imediat** dupa, insa **exista posibilitatea** de a contracta din nou virusul.
- Se recomanda ca orice persoana, care a fost infectata sau nu, sa respecte regulile de spalare a mainilor (frecvent, cu apa si sapun, 20 de secunde), nu se va atinge fata cu mainile neigienizate, purtarea mastilor in locurile aglomerate (acoperirea nasului, gurii si barbiei), pastrarea distantei fata de celelalte persoane, evitarea locurilor aglomerate.

13. Virusul poate fi raspandit prin produsele alimentare, pachetele comandate de la restaurante/fast food-uri, pachete cu alimente congelate?

- **Nu exista dovezi** in acest sens, insa se recomanda spalarea mainilor dupa desfacerea pachetelor si inainte de a manca.



14. Va opri vremea calda raspandirea infectiei cu COVID-19?

- Deocamdata **nu exista suficiente dovezi** care sa ateste acest lucru. Exista virusuri, de exemplu gripa, care sunt mai active in anotimpul rece, insa asta nu inseamna ca o persoana nu se poate imbolnavi de gripa si in alt sezon.



15. Ce inseamna extindere comunitara?

Extinderea la nivel comunitar inseamna o extindere mare a infectarii intr-o anumita zona, iar persoanele infectate nu cunosc caile prin care au contractat virusul.

18. Pot sa ma infectez de la animalele de casa?

Nu exista dovezi clare care sa ateste raspandirea virusului de la animale de companie la om sau invers. Bazat pe informatiile detinute la momentul actual, riscul de raspandire a virusului de la animalele de casa este foarte mic. Animalele au un alt fel de coronavirus: canin si felin, inasa acestia nu infecteaza si oamenii. Cu toate acestea, animalele pot fi purtatoare de alte boli care afecteaza si oamenii, iar in acest caz se recomanda spalarea mainilor de fiecare data dupa atingerea lor.

16. La ce temperatura se inactiveaza virusul?

In general, coronavirusurile (familia de virusuri din care face parte COVID-19) supravietuiesc putin la temperatura si umiditate inalte, inasa **nu exista date suficiente** care sa dovedeasca daca **noul coronavirus** poate fi mai putin contagios la temperaturi si umiditate inalte.

19. Din ce surse ar trebuie sa ma informez?

Recomandarea noastra e sa apelati intotdeauna la sursele oficiale (site-urile autoritatilor publice nationale si internationale), precum:

- Centrul National de Supraveghere si Control al Bolilor Transmisibile: <http://www.cnscbt.ro/>
- Institutul National de Sanatate Publica: <https://www.insp.gov.ro/>
- Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- Organizatia Mondiala a Sanatatii: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- European Centre for Disease Prevention and Control: www.ecdc.europa.eu

17. Sunt la risc daca primesc un pachet din China?

Studiile arata ca rezistenta noului coronavirus pe anumite suprafete este de la cateva ore pana la aproximativ 4 zile (in functie de materialul pachetului). Avand in vedere ca unui pachet din China ii poate lua si pana la cateva luni sa ajunga la destinatar, **este putin probabil** sa se contacteze virusul.

Masuri de precautie: se vor igieniza mainile cu apa si sapun timp de 20 de secunde dupa utilizarea pachetelor.

*Pentru mai multe informatii despre infectia cu noul tip de coronavirus, inclusiv la diferite categorii de persoane – varstnici, copii, femei insarcinate, poti accesa paginile:

<https://www.reginamaria.ro/coronavirus>

<https://www.reginamaria.ro/ce-trebuie-sa-stii-despre-coronavirus>