

**APROBAT**  
**Administrator/Director General**

**Instrucțiune proprie**  
**Privind măsurile de protecție împotriva riscurilor de expunere la COVID 19 -**  
**revizuire data \_\_\_\_\_**

Ca urmare decretării stării de urgență la nivel național de către Președintele României, în vederea aplicării prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr.319/2006, având în vedere activitatea desfășurată de către toți angajații \_\_\_\_\_, susceptibilă să prezinte un risc de expunere la coronavirus trebuie cunoscute următoarele aspecte:

**Ce este un coronavirus?**

Coronavirusurile sunt o familie mare de virusuri, ce pot îmbolnăvi atât animalele, cât și oamenii. Coronavirusurile ce afectează oamenii sunt cunoscute pentru faptul că provoacă infecții respiratorii, de la răceli obișnuite la boli mai grave, precum Sindromului Respirator din Orientul Mijlociu (MERS) și Sindromul Acut Respirator Sever (SARS). Cel mai recent coronavirus descoperit provoacă maladia infecțioasă COVID-19.

**Ce este COVID-19?**

COVID-19 este o boală infecțioasă cauzată de coronavirusul recent descoperit. Acest virus, precum și boala, au fost necunoscute până la epidemia ce a izbucnit în Wuhan, China, în decembrie 2019.

**Care sunt simptomele COVID-19?**

Cele mai des întâlnite simptome ale COVID-19 sunt febră, oboseală și tusea uscată. Unii pacienți pot prezenta dureri, congestie nazală, nas curgător, dureri în gât sau diaree. Aceste simptome sunt de obicei ușoare și încep treptat. Unele persoane se infectează, dar nu dezvoltă niciun simptom și se simt bine. Majoritatea oamenilor (aproximativ 80%) s-au tratat fără un tratament special. Aproximativ 1 din 6 persoane cu COVID-19 devine grav bolnavă și prezintă dificultăți de respirație. Persoanele în vârstă, precum și cele cu probleme medicale, cum ar fi hipertensiunea arterială, probleme cardiace sau diabet, sunt mai susceptibile să dezvolte o evoluție mai gravă a bolii. Aproximativ 2% dintre persoanele bolnave au decedat. Persoanele cu febră, tuse și dificultăți de respirație trebuie să solicite ajutor medical.

**Cum se răspândește COVID-19?**

Oamenii se pot infecta cu COVID-19 de la alte persoane care au virusul. Boala se poate răspândi de la o persoană la alta prin picături mici nazale sau din gură, care sunt răspândite atunci când o persoană cu COVID-19 tușește sau expiră. Aceste picături aterizează pe obiecte și suprafețe din jurul persoanei. Alte persoane pot să contracteze COVID-19 atingând aceste obiecte sau suprafețe, apoi atingându-și ochii, nasul sau gura. Oamenii pot, de asemenea, să contracteze COVID-19 dacă respiră picături de la o persoană cu COVID-19 care tușește sau expiră picături. Acesta este motivul pentru care este important să fie păstrată distanța de mai mult de 1 metru de la o persoană bolnavă.

## **Măsuri de protecție pentru FIECARE**

- **Spalați-vă mainile de mai multe ori pe zi; Mâinile se spală cu apa și sapun cel puțin 20 de secunde.**

**De ce?** Spălatul pe mâini cu o soluție de mâini pe bază de alcool sau cu săpun ucide virusul, dacă acesta se află pe mâinile voastre.

- **Mențineți distanța socială – mențineți distanța de cel puțin 1 metru față alte persoane, mai ales față de cele care tușesc, strănută și au febră. Evitați contactul cu persoane care sunt suspecte de infecții respiratorii acute.**

**De ce?** Atunci când persoana infectată cu o boală respiratorie, cum ar fi COVID-19, tușește sau strănută, ea proiectează picături mici care conțin virusul. Dacă sunteți prea aproape puteți inhala virusul.

- **Nu vă atingeți gura, nasul și ochii cu mâna dacă nu aveți mâinile igienizate.**

**De ce?** Mâinile se ating de multe suprafețe care pot fi contaminate cu virus. Dacă vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile contaminate, puteți transfera virusul de pe suprafață în corp.

- **Asigurați-vă că și dvs. și oamenii din jurul dvs. urmați o igienă respiratorie bună. Aceasta înseamnă să vă acoperi gura și nasul cu un șervețel sau să strănutați și să tușiți în pliul cotului. Apoi aruncați imediat șervețelul folosit.**

**De ce?** Picăturile răspândesc virusul. Urmând o igienă respiratorie bună, protejezi oamenii din jurul tău de virusuri, cum ar fi răceala, gripa și COVID-19.

- **Curatați și dezinfectați zilnic suprafețele și obiectele des folosite, cum ar fi: birouri, laptopuri, calculatoare, tastaturi, mouse, telefoane. Folosiți dezinfectanți pe baza de clor și alcool (o concentrație de minimum 70% alcool), puse la dispoziție de către angajator.**
- **Suprafețele comune ale sediului societății vor fi dezinfectate cu produse pe baza de clor și alcool (o concentrație de minimum 70% alcool) de către angajator de mai multe ori pe zi.**
- **Rămâneți acasă dacă vă simțiți rău. Dacă aveți febră (peste 37,8 grade Celsius), tuse, dureri musculare și dificultăți de respirație, solicitați asistență medicală și sunați în prealabil medicul de familie. Urmăriți indicațiile autorităților locale de sănătate.**

Persoanele fără simptome respiratorii, cum ar fi tuse, nu trebuie să poarte mască medicală. OMS recomandă utilizarea măștilor pentru persoanele care prezintă simptome de COVID-19 și pentru persoanele care au grijă de persoane care au simptome, cum ar fi tuse și febră.

- **Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care vă prescrie medicul.**
- **Sunați imediat la 112 și anunțați imediat și angajatorul dacă ați intrat în contact cu persoane care au venit din China sau din alte țări și/sau zone aflate în carantină.**

- **Se interzice părăsirea locului de muncă în pauza de masă pentru procurarea prânzului sau luarea mesei în oraș. Prânzul se va lua în Sala de mese pusă la dispoziție de către angajator cu mancare adusă de acasă de către fiecare angajat.**
- **Deplasările în interes de serviciu au loc cu notificarea și aprobarea prealabilă scrisă a angajatorului/șefului superior ierarhic.**
- **Deplasările de la domiciliu la locul de munca și invers, se vor realiza numai cu mijloace auto personale și cu autoturismele societății. Nu se vor mai utiliza mijloace de transport în comun.**
- **Aerisiți încăperile timp de 10 minute de mai multe ori pe zi; asigurați-vă înainte că ati închis usa biroului (acolo unde există) pentru a nu se face curent cu ferestrele deschise în același timp.**
- **Înainte de începerea programului de lucru și după terminarea acestuia, se va evita contactul cu persoanele care sunt suspecte de infecții respiratorii acute și/sau cu persoane care au venit din China sau din alte țări și/sau zone aflate în carantină.**

Intocmit lucrător desemnat SSM