

INSTRUIREA PERSONALULUI DIDACTIC PENTRU IMPLEMENTAREA NORMELOR DIN OM 5487/01.09.2020

• Elemente generale despre infecția SARS-CoV-2

✚ **Ce este???** SARS-CoV-2 determină o infecție respiratorie denumită COVID-19 (Coronavirus infectious disease - 2019), cu perioadă de incubație medie de cca 5 zile (limite 2-14 zile). Boala este caracterizată prin simptomatologie predominant respiratorie (febră, tuse, dificultăți de respirație) de intensitate moderată în cca 80% din cazuri, dar poate avea manifestări severe (pneumonie bilaterală interstițială), cu evoluție către insuficiență respiratorie, detresa respiratorie acută (ARDS) fiind principala cauză de mortalitate. **Există și cazuri cu manifestări gastrointestinale (mai ales diaree), iar la unii pacienți (în special la cei tineri) au fost semnalate hipo/anosmie și hipo/disgeuzie ca simptome precoce.**

✚ **Cum se transmite?**

Se presupune că transmiterea este pe cale respiratorie, prin picături de secreție, produse când o persoană infectată tușește sau strănută. Transmiterea este posibilă și când are loc contactul direct cu fluidele (sânge, materii fecale, urină, salivă, spermă) de la o persoană infectată. Este considerată și transmiterea de la animale la om prin contactul cu animale bolnave sau cu produse de la acestea, de aceea se recomandă evitarea contactului cu animale bolnave și aplicarea măsurilor generale legate de manipularea animalelor și produselor de la acestea, prepararea alimentelor.

✚ **Care este perioada de incubație?**

De la infectare până la apariția semnelor și simptomelor este o perioadă de 2-14 zile, în medie 7 zile.

✚ **Care sunt simptomele?**

Infecțiile umane cu coronavirusurile comune sunt mai mult asimptomatice sau cu simptome clinice medii, semănând cu o răceală comună:

⇒ tuse,

⇒ febră,

⇒ nas înfundat, etc., însă au fost observate infecții severe și chiar fatale.

Aceste virusuri sunt capabile să cauzeze la om infecții ale tractului respirator inferior, inclusiv pneumonii. Simptomele pentru infecția cu SARS-CoV-2 observate până acum au fost:

⇒ febră,

⇒ tuse,

⇒ dificultate în respirație (dispnee).

✚ **Recomandări generale pentru protejarea sănătății**

În vederea reducerii expunerii și a transmiterii virusurilor cu transmitere respiratorie includ igiena mâinilor și igiena respiratorie, precum și practici pentru o alimentație sigură:

- Spălați-vă des pe mâini cu apă și săpun, sau cu soluții pe bază de alcool;

- Când tușiți sau strănutați, acoperiți-vă gura și nasul cu pliul cotului sau cu o batistă de hârtie, apoi aruncați imediat batista și spălați-vă pe mâini;

- Evitați contactul apropiat cu persoanele care tușesc și au febră;

- Dacă aveți febră, tușiți și respirați cu greutate, mergeți la medic și spuneți-i medicului dacă ați călătorit recent;

✚ **Cum se previne Coronavirus?**

• NU intra în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.

• Limitează la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mainilor, îmbrățișările, sărutul obrazilor sau al mâinilor, atingerea fețelor cu mâinile.

• Spală-te cât mai des pe maini, cu apă și săpun, sau dezinfectează-le cu o soluție pe bază de alcool 70%

• Folosește măști de protecție pentru nas și gură, chiar dacă nu sunt medicale.

• Măștile de protecție de unică folosință se aruncă imediat ce se umezesc.

• Măștile de protecție re folosibile se spală imediat după folosire și se calcă!

• Limitează folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul sau telefonul sau plăți online - transmiterea virusurilor se realizează și prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane!

- Aerisește de mai multe ori pe zi încăperile în care îți desfășori activitatea!
- NU bea lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.
- Suprafețele **alimentelor ambalate** merită să fie decontaminate pentru că intri în contact cu acestea iar apoi poți duce, în mod reflex, mâinile la ochi, la nas sau gură
- Nu există un medicament sau supliment alimentar care să-ți mărească imunitatea la maximum
- **Tehnica spălării pe mâini:**
 - imediat după intrarea în școală și înainte de a intra în sala de clasă;
 - înainte de pauza/pauzele de masă;
 - înainte și după utilizarea toaletei;
 - după tuse sau strănut;
 - ori de câte ori este necesar.
- ***Cadrele didactice au obligația să anunțe cadrul medical școlar sau responsabilul desemnat de conducerea unității în cazul în care elevii prezintă în timpul orelor de curs simptomatologie de tip respirator (de exemplu, tuse, febră, probleme respiratorii), sau alte simptome de boală infecțioasă (vărsături, diaree, mialgii, stare generală modificată), însoțite sau nu de creșteri de temperatură, în vederea aplicării protocolului de izolare.***