Departamentul de igienă spitalicească și control al infecțiilor 21.4.2020

**Instrucțiuni pentru persoanele aflate în carantină sau în izolare la domiciliu impusă**

Conform secțiunii 60 din Legea privind bolile transmisibile (1227/2016), vi s-a impus măsura de carantină/izolare (*tăiați în funcție de caz*) de către (*introduceți aici numele persoanei care a dat instrucțiunile*)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ca urmare a infectării**/**expunerii la surse de infectare** (*tăiați în funcție de caz*) cu o boală transmisibilă cu potențial periculos. Din acest motiv, trebuie să vă limitați acțiunile până la primirea de noi recomandări din partea medicului curant sau a asistentei medicale. Rămâneți la domiciliu, nu vizitați alte persoane și nu invitați alte persoane să vă viziteze. În timpul perioadei de carantină/izolare, starea dumneavoastră de sănătate va fi monitorizată de un medic și/sau o asistentă medicală. În funcție de caz, se va stabili o metodă de contact cu furnizorul de servicii medicale.

**În timpul perioadei de carantină/izolare, nu trebuie:**

Să mergeți la locul de muncă Este posibil să lucrați de la domiciliu și puteți stabili acest lucru împreună cu angajatorul.

Să mergeți la școală sau la altă instituție de învățământ Școala pe care o frecventați vă va trimite instrucțiuni cu privire la învățarea la distanță.

Să mergeți la biserică, la moschee sau la alte lăcașuri de cult

Să mergeți laîn centre comerciale sau în alte locuri publice

Să mergeți la piscină sau în alte centre echivalente pentru activități sportive

Să mergeți în locuri de agrement

Să mergeți la teatruesau baruri

Să mergeți la coaforcentre de înfrumusețare, centre de masaj sau de podologie.

Să folosiți mijloace de transport în comun cum ar fi trenuri, autobuze sau taxiuri

Să vizitați alte persoane sau să invitați persoane în vizită

Să apelați la servicii de curățenie sau la alte servicii prestate de persoane din afara gospodăriei Acest lucru nu se aplică în cazul serviciilor de îngrijire la domiciliu, îngrijire medicală la domiciliu sau al altor servicii echivalente. Aceste persoane trebuie să cunoască faptul că sunteți în carantină înainte de a ajunge la domiciliul dumneavoastră.

**La domiciliu**

Puteți folosi spații în comun cu membrii familiei În cazul în care sunteți simptomatic, păstrați o distanță de 1-2 m față de alte persoane.

Dormiți singur într-o cameră separată

Aerisiți camera deschizând fereastra timp de 15 minute dimineața și seara

Acoperă-ți strâns nasul şi gura cu material de unică folosință atunci când tuşeşti sau strănuți" În cazul în care nu aveți la îndemână un șervețel, tușiți sau strănutați acoperindu-vă gura și nasul cu partea superioară a mânecii, nu cu palmele. Puneți șervețelul într-o pungă din plastic imediat după ce l-ați folosit și aruncați-l. Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun și/sau folosiți dezinfectant pentru mâini.

Tacâmurile pe care le folosiți pot fi spălate ca de obicei

Puteți face curățenie în casă ca de obicei

Secrețiile, cum ar fi voma sau flegma, trebuie curățate cu detergenți de uz casnic și cu dezinfectant, dacă este posibil

Articolele de îmbrăcăminte și lenjeria de pat pot fi spălate la mașină, ca de obicei

**Petrecerea timpului în aer liber**

Dacă vă aflați în**izolare la domiciliu**

o trebuie să rămâneți acasă și să vă odihniți în cazul în care aveți febră.

o dacă nu mai aveți febră și locuiți într-o locuință unifamilială sau într-o zonă izolată, puteți petrece timp în aer liber în grădina proprie dacă vă simțiți suficient de bine, dar nu trebuie să aveți contact direct cu persoane din afara gospodăriei; păstrați o distanță de cel puțin 2 metri față de alte persoane.

o spălați-vă bine pe mâini înainte de a ieși din casă

o dacă locuiți într-o zonă urbană sau într-un bloc de apartamente, nu puteți părăsi apartamentul pentru a face exerciții fizice sau pentru a petrece timp în spațiile comune ale clădirii.

Dacă vă aflați**în carantină**, puteți petrece timp în afara locuinței, **în măsura în care nu aveți simptome de infecție respiratorie**:

o spălați-vă bine pe mâini înainte de a ieși din casă.

o dacă locuiți într-o locuință unifamilială sau într-o zonă izolată, puteți petrece timp în aer liber în grădina proprie dacă vă simțiți suficient de bine, dar nu trebuie să aveți contact direct cu persoane din afara gospodăriei; păstrați o distanță de cel puțin 2 metri față de alte persoane.

o dacă locuiți într-o zonă urbană sau într-un bloc de apartamente, puteți părăsi locuința pentru a face exerciții fizice în apropiere, dar nu trebuie să aveți contact direct cu persoane din afara gospodăriei; păstrați o distanță de cel puțin 2 metri față de alte persoane.

o nu folosiți niciodată liftul împreună cu alte persoane.

o scoaterea animalelor de companie în exterior este permisă dacă sunteți singura persoană din gospodărie care poate face asta. Păstrați o distanță de cel puțin 2 metri față de alte persoane.

o vă puteți deplasa cu mașina proprie, dar nu mergeți în locuri unde puteți avea contact direct (la o distanță mai mică de 2 m) cu persoane din afara gospodăriei.

**Alimente**

Un membru al familiei din aceeași gospodărie poate merge la magazin în mod normal, cu condiția să nu facă obiectul unui ordin de intrare în carantină

O rudă sau un prieten care nu locuiește cu dumneavoastră poate merge la magazin pentru dumneavoastră și vă poate lăsa cumpărăturile la ușă Cu toate acestea, nu trebuie să aveți contact cu persoana care livrează cumpărăturile.

Puteți comanda online alimente cu livrare la domiciliu, urmând ca acestea să vă fie livrate la ușă Plata și livrarea trebuie să aibă loc fără a avea niciun fel de contact cu persoana care livrează alimentele.

În cazul în care nu aveți altă posibilitate de a obține alimente, municipalitatea unde aveți domiciliul are obligația de a presta acest serviciu pentru dumneavoastră, conform secțiunii 68 din Legea privind bolile transmisibile În aceste situații, alimentele vă vor fi livrate de departamentul pentru servicii sociale al municipalității.

**Alți membri ai familiei**

În cazul în care un membru al familiei**este diagnosticat** cu o boală transmisibilă cu potențial periculos, întreaga familie va intra în carantină și trebuie să respecte cu strictețe aceste instrucțiuni.

În cazul în care o persoană care locuiește în aceeași gospodărie cu dumneavoastră este o persoană vârstnică sau suferă de afecțiuni preexistente, persoana responsabilă cu bolile transmisibile din cadrul centrului de asistență medicală de care aparțineți va evalua dacă persoana respectivă poate sau nu să locuiască împreună cu dumneavoastră

În cazul în care un membru al familiei se află în carantină ca urmare a**expunerii** la o boală transmisibilă cu potențial periculos, ceilalți membri ai familiei își pot desfășura activitățile cotidiene în mod normal. Membrii familiei dumneavoastră nu vor intra în carantină dacă nu au fost expuși sau dacă nu au avut contact cu o persoană care suferă de o boală transmisibilă cu potențial periculos. Situația se schimbă dacă persoana care este în carantină se îmbolnăvește.

**Alte aspecte**

În cazul în care aveți o programare sau o procedură la un departament de servicii de asistență medicală stabilită înainte de intrarea în carantină/izolare, contactați departamentul respectiv în prealabil și explicați faptul că vă aflați în carantină/izolare În cazul în care nu notificați departamentul în prealabil, nu veți putea să vă prezentați la programare. Ca regulă generală, programările și procedurile vor fi amânate până la dispariția riscului de infectare.

Indemnizația pentru boli transmisibile va compensa pierderile financiare suferite în cazul în care vi se impune întreruperea activității, intrarea în carantină sau izolarea pentru a împiedica răspândirea bolilor transmisibile. Aveți dreptul la o indemnizație pentru boli transmisibile chiar dacă sunteți apt de muncă. Medicul infecționist la nivel de municipalitate sau district va elibera o declarație scrisă cu privire la ordinul de intrare în carantină. În momentul în care solicitați o indemnizație pentru boli transmisibile de la KELA (Instituția de asigurări sociale din Finlanda), puteți folosi o copie a deciziei de izolare/carantină sau, alternativ, o adeverință medicală de tip A semnată de medicul infecționist.

În calitate de tutore al unui minor cu vârsta de până la 16 ani, aveți dreptul la o indemnizație pentru boli transmisibile în cazul în care minorul trebuie să rămână la domiciliu din cauza unei boli transmisibile și nu vă puteți deplasa la serviciu.

În cazul în care aveți nevoie de servicii de ambulanță pe perioada în care vă aflați în carantină/izolare, notificați centrul de servicii de urgență din locația unde vă aflați în carantină/izolare.

**Date de contact:**

**Medicul infecționist sau asistenta medicală responsabilă cu bolile transmisibile la nivel de municipalitate: Tel. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Asistenta medicală responsabilă cu controlul infecțiilor la nivel de district:** luni - vineri: tel. 02 – 313 2431

Districtul spitalelor din sud-vestul Finlandei ● www.vsshp.fi ● Switch 02 313 0000

Aceste instrucțiuni sunt destinate pacienților aflați sub tratament la VSSHP.