



## COVID-19

### Carantina persoanelor de contact apropiate

**Informații suplimentare privind Înștiințarea din partea Ministerului de Stat al Sănătății și Îngrijirii din Landul Bavaria din data de 31 august 2021, nr. dosar G5ASz-G8000-2020/122-925, cu ultimele modificări efectuate prin Înștiințarea din data de 29 octombrie 2021, nr. dosar G51z-G8000-2021/505-454**

Coronavirusul SARS-CoV-2 s-a răspândit cu mare viteză în toată lumea. În multe cazuri infecția denumită COVID-19 este în formă ușoară, asemănătoare unei răceli cu tuse, febră și dureri de cap și la nivelul membrilor sau rinită, nu de puține ori existând tulburări ale simțului mirosului sau gustului. Uneori însă lipsește orice simptom („evoluție asimptomatică”). În alte cazuri se ajunge la evoluții grave. Anumite grupe de persoane, în special persoanele cu antecedente medicale grave, care nu sunt vaccinate, prezintă un risc mai ridicat. Ele au nevoie de o protecție deosebită. Este important să preveniți și să opriți infectarea și lanțurile de infectare. Carantina și izolarea contribuie în mod decisiv la aceasta.

#### Obligația de plasare în carantină

Pentru toate persoanele care au avut în ultimele zile un contact apropiat cu un caz COVID-19 se aplică următoarele: În baza ordonanței guvernamentale sunteți obligat să stați în carantină până când este sigur că nu ați fost infectat cu coronavirus.

Obligația de plasare în carantină și reglementările asociate acesteia sunt stabilite prin Dispoziția generală a Ministerului de Stat al Sănătății și Îngrijirii din Landul Bavaria pentru punerea în aplicare a Legii privind protecția împotriva infecțiilor (IfSG), a cărei parte dispozitivă ați primit-o odată cu aceste informații.

Carantina se încheie atunci când ultimul contact apropiat cu un caz COVID-19 confirmat a avut loc cu cel puțin zece zile în urmă și nu ați avut niciun simptom tipic pentru COVID-19 în timpul carantinei. Carantina poate fi încheiată înainte de termen printr-un test negativ care a fost efectuat de personal specializat, și anume în ziua a 7-a (un test de amplificare a acidului nucleic, de ex. test PCR sau test antigen). Carantina se încheie atunci odată cu transmiterea rezultatului negativ al testului către Direcția de sănătate competentă. Timp de 14 zile după contactul cu un caz de infectare cu COVID-19 trebuie să fiți atent dacă vă apar simptome, iar în acest caz să informați imediat Direcția de Sănătate.

#### Informații importante despre conduită și igienă

- ▶ **Unde are loc carantina?** Carantina trebuie să aibă loc într-un apartament sau într-o altă parte delimitată a clădirii; cele mai multe persoane afectate aleg propria locuință. Nu este permisă părăsirea acesteia în timpul carantinei. Cu toate acestea, este permisă ieșirea de unul singur din când în când pe balcon, terasă sau în grădina proprie, dacă aceasta este legată direct de casă și nu este utilizată în comun cu alte persoane.
- ▶ **Ajutorul din exterior:** Rugați aparținătorii, prietenii sau cunoștințele să vă ajute cu sarcinile importante și cumpărăturile. În plus, la nivelul întregii țări există și numeroase programe de voluntariat privind ajutorarea persoanelor. Multe dintre acestea se găsesc online cu opțiuni de contact, iar autoritățile municipale sau Direcția de Sănătate locală vă pot ajuta telefonic pentru a le găsi.
- ▶ **Menținerea contactului cu Direcția de sănătate:** Angajații Contact Tracing Team din cadrul Direcției de Sănătate pot păstra legătura cu dvs. în timpul carantinei, vă vor întreba despre starea dvs. de sănătate și cu privire la respectarea măsurilor și se vor interesa și dacă aveți nevoie de ajutor sau sprijin.
- ▶ **Monitorizarea sănătății:** Vă rugăm să vă măsurați zilnic temperatura corpului și să țineți un jurnal cu posibilele simptome. Ar trebui să faceți un test COVID-19 la începutul carantinei; Direcția de Sănătate vă informează cum trebuie să procedați. Dacă rezultatul testului este pozitiv sau observați că aveți simptome, contactați imediat Direcția de Sănătate.
- ▶ **Dacă aveți nevoie de asistență medicală în timpul carantinei,** vă rugăm să anunțați medicul de familie, Serviciul de gardă al Asociației bavareze al medicilor cu contract cu Casa de Asigurări de Sănătate la numărul de telefon 116 117 sau să sunați la urgență dacă este necesar. Este esențial să indicați în timpul apelului faptul că vă aflați în carantină. Vă rugăm să informați și Direcția de sănătate cu privire la acest lucru.

## Ce trebuie să respectați în timpul carantinei?

În timpul carantinei este important să păstrați cât se poate de mult distanța de ceilalți membrii ai gospodăriei, chiar dacă nu vă simțiți rău.

Aceasta presupune mai ales:

### ▶ *Cât mai puține întâlniri:*

Reduceți contactul cu ceilalți locatari și păstrați distanța de cel puțin 1,5 metri. Întâlnirile trebuie să fie cât mai scurte posibil și toți trebuie să poarte o mască de protecție pentru gură și nas.

▶ Se va evita și contactul cu persoanele din afara gospodăriei dvs., precum factorii poștali, serviciile de livrare, vecinii, prietenii sau cunoștințele. Solicitați ca livrările să fie lăsate în fața intrării.

▶ Dormiți într-o cameră separată și petreceți și ziua singur într-o cameră. Spațiile comune precum bucătăriile și băile trebuie să fie ocupate la momente diferite iar mesele să nu fie luate împreună. Important: Aerisiți bine toate spațiile!

▶ *Carantina reprezintă o provocare specială pentru copii; regulile trebuie să fie adaptate în funcție de vârstă.* Direcția de Sănătate consiliază familiile cu privire la modul cum să-și organizeze cel mai bine carantina, astfel încât părinții și copiii să treacă împreună cu bine prin această perioadă.

▶ *Curățare temeinică:* Dacă baia, WC-ul sau bucătăria sunt utilizate la comun, suprafețele de contact trebuie să fie curățate temeinic după ce ați folosit aceste spații. Agenții de curățare obișnuiți sunt suficienți. Fiecare membru trebuie să aibă propriile prosoape, care vor fi schimbate și spălate regulat. Nu folosiți la comun cu alte persoane articolele de uz casnic precum vesela și îmbrăcămintea.

## Informații suplimentare despre COVID-19:

Linia de asistență pentru Coronavirus a Guvernului Landului Bavaria 089 / 122 220

[www.bayern.de](http://www.bayern.de): „Coronavirusul pe scurt”

[www.stmgp.bayern.de/coronavirus](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus), pagina de

informații a Ministerului de Stat al Sănătății și Îngrijirii



Pe pagina noastră de internet găsiți Dispoziția generală privind izolarea cu traduceri aferente, precum și explicații accesibile, la <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

## Ce trebuie să știe familia și ceilalți locatari?

▶ *Apartinătorii și alte persoane care locuiesc în aceeași gospodărie cu dvs. în timpul carantinei ar trebui să aibă o stare bună de sănătate și să fie fără antecedente medicale.* Persoanele în vârstă și persoanele ce prezintă un factor de risc, precum bolnavii cronici sau persoanele cu un sistem imunitar slăbit, nu ar trebui să fie prezente în această perioadă de carantină.

▶ *Fiți atent la simptome, reduceți contactele cu alte persoane:*

Cine locuiește într-o gospodărie cu o persoană care a avut contact cu o persoană infectată, sau a avut altfel de contact apropiat cu aceasta, nu trebuie să se plaseze în carantină, însă ar trebui să limiteze cât mai mult posibil contactul cu alte persoane. Dacă aveți simptome COVID19 vă rugăm să anunțați imediat Direcția de Sănătate. Și nu uitați: Respectarea regulilor de igienă este esențială pentru toți!

## Reguli importante de igienă

▶ *Tușiți și strănutați cu grijă*

Păstrați cea mai mare distanță posibilă, îndepărtați-vă de celelalte persoane și tușiți sau strănutați în pliul cotului sau într-un șervețel de unică folosință, pe care să îl aruncați imediat într-un sac menajer cu bandă de închidere.

▶ *Igiena mâinilor*

Renunțați să dați mâna sau să vă țineți de mână cu alte persoane. Spălați-vă mâinile regulat și temeinic cu apă și săpun timp de cel puțin 20–30 de secunde, în special

- după ce vă ștergeți nasul, strănutați sau tușiți,
- înainte de prepararea mâncării,
- înainte de masă,
- după ce mergeți la toaletă,
- ori de câte ori mâinile sunt vizibil murdare,
- și înainte și după fiecare contact cu alte persoane,
- în special după fiecare contact cu o persoană bolnavă sau în imediata apropiere a acesteia.

Puteți utiliza dezinfectanți pentru mâini pe bază de alcool care nu irită pielea, dacă nu există o murdărie vizibilă. Fiți atent ca în descrierea dezinfectantului să scrie „efect virucid limitat”, „efect virucid PLUS limitat” sau „efect virucid” .

**Numai bine și multă sănătate!**

Data informării:  
2 noiembrie 2021