Anexă
La Hotărârea Comitetului Județean pentru Situații de Urgență Botoșani nr.10/12.03.2020

**Planul de măsuri de protecție, obligații și restricții ce trebuie respectate de către populație în contextul prevenirii transmiterii virusului COVID 19**

- Recomandarea tuturor creșelor, afterschool – urilor, universităților și altor forme de școlarizare de pe raza județului Botoșani, să-și suspende cursurile, similar cu cele ale celorlaltor unități de învățământ preuniversitar.

- Evitarea zonelor aglomerate unde sunt expuse la contact direct și/sau interacțiune cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.
  - Ferirea copiilor de acele locuri de joacă care presupun atingerea unor suprafețe/obiecte comune de către un număr mare de copii.

- Limitarea la maximum a oricărui contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrajilor sau al mâinilor, atingerea fețelor cu mâinile.
  - Se recomandă, inclusiv în privința persoanelor împreună cu care se locuiește, să NU se intre în contact direct decât după igienizarea mâinilor atunci când se revine la domiciliu.

- Evitarea atingerii suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces.
  - În cazul în care persoanele sunt nevoite să atingă aceste suprafețe, trebuie să se protejeze folosind șervețele de unică folosință.

- Păstrarea unei distanțe de minim 2 metri, față de celelalte persoane.
  În cazul în care persoanele se află în transportul în comun vor încerca să NU stea față în față cu alte persoane.
  - După folosirea transportului în comun, se vor igieniza mâinile înainte de a se atinge fața, nasul sau gura.

- Folosirea, pe cât posibil, a rutelor sau modalităților alternative de transport pentru a evita zonele aglomerate de trafic de persoane. Se recomantă folosirea intervalelor orare cu nivel scăzut de trafic de persoane.
  - În zonele urbane, pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare, fie cu bicicleta/trotineta electrică, fie mersul pe jos.

- Evitarea deplasărilor în țările care se confruntă cu număr mare de cazuri de infectări cu noul coronavirus (COVID-19) și descurajarea întoarcerii în țară a persoanelor din zonele de risc, respectiv din țările cu număr mare de cazuri cu noul coronavirus. Date actualizate în timp real despre țările vizate pot fi obținute accesând link-ul (http://www.cnscbt.ro/ ), respectiv *„Lista regiunilor și localităților din zona roșie și zona galbenă cu transmitere a COVID-19"*
    - În cazul în care se călătorește într-o țară expusă infecției cu noul coronavirus există riscul ca la momentul revenirii în țară, în funcție de actualizarea zonelor roșii/galbene, să fie necesar ca persoanele să rămână în carantină/izolare la domiciliu timp de 14 zile, împreună cu familia.
    - În mod obligatoriu, românii care se întorc în țară din zone de risc vor trebui să intre în autoizolare la domiciliu, ceea ce presupune ca întreaga familie să facă același lucru.

- Limitarea folosirii bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line.
    - Transmiterea virușilor se realizează într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.

- Optarea pentru munca de acasă, în măsura în care există această posibilitate oferită de angajator.
    - Există recomandări din partea Ministerului Muncii, în atenția angajatorilor, pentru flexibilizarea programului de lucru pentru angajați și prezentarea eventualelor opțiuni legale pe care le au la dispoziție. Detalii, aici: https://bit.ly/2TGyV8d

- Respectarea cu strictețe a regulilor de igienă personală recomandate de autorități, pentru protejarea atât a persoanei cât și a celor apropiați. Folosirea măștii de protecție doar în cazul în care persoana are simptome de gripă sau răceală, pentru a-i proteja pe ceilalți. Norme de igienă pentru populație:
    - Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.
    - Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.
    - Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate.
    - Dacă strănutați sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, pe care aveți grijă să-l aruncați imediat la coșul de gunoi.
    - Dezinfectați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact, atât acasă cât și la locul de muncă.
    - Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități.

- Luați medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.
- NU beți lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.
- NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.
- Masca de protecție/masca chirurgicală îi protejează pe cei din jurul dumneavoastră, în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, întrucât previne răspândirea virusului pe cale respiratorie.
- Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.

Populația trebuie să cunoască faptul că nu în toate cazurile infectarea cu noul coronavirus(COVID-19) este vizibilă prin simptome specifice (tuse, febră, dificultăți în respirație).

- Virusul poate fi răspândit inclusiv de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai noului coronavirus.
- Informați-vă despre noul coronavirus numai din surse oficiale!
- Puteți obține detalii dacă sunați la 0800.800.358, care este un număr de informare, nu este un număr de urgență.
- Doar în cazul urgențelor sunați la 112!

- Evitarea cu prioritate, a expunerii persoanelor în vârstă (peste 65 de ani) și a celor cu imunitate scăzută/boli asociate către alte persoane cu simptome de gripă sau răceală, în zone aglomerate sau zone cu trafic intens de persoane.
  - Potrivit statisticilor, persoanele cele mai vulnerabile în cazul infectării cu noul coronavirus sunt vârstinicii cu multiple afecțiuni asociate (ex: diabet zaharat, boli pulmonare cronice, boli cardiovasculare, cancer).
  - În Italia, până pe 9 martie, mai mult de jumătate din cazurile de infecție s-au înregistrat la persoane de peste 65 de ani și aproximativ 90% din decese au survenit la pacienți de peste 70 de ani.
  - Nu s-a înregistrat niciun deces la pacienți cu vârsta sub 40 de ani și un singur deces între 40 și 50 de ani.
  - În cazul tinerilor și al copiilor (0-18 ani) a fost înregistrată cea mai mică rată de infectare cu noul coronavirus, respectiv 1,4%.

- Semnalarea către autorități a oricărui caz despre care aveți cunoștință că ar fi putut intra în contact cu o persoană confirmată cu noul coronavirus sau ar fi venit dintr-o țară afectată (zona roșie sau zona galbenă) și care nu se află în izolare.
  - Manifestarea unei atitudini preventive față de orice caz, întrucât răspândirea virusului este posibilă și din partea persoanelor care nu manifestă simptome specifice.

- Semnalarea imediată a medicului de familie de către persoanele care au călătorit în zonele afectate de coronavirus (COVID-19), chiar dacă la momentul respectiv NU se aflau pe lista zonelor aflate sub alertă. Detalii pot fi obținute accesând link-ul (http://www.cnscbt.ro/ ), respectiv *„Lista regiunilor și localităților din zona roșie și zona galbenă cu transmitere a COVID-19"*, actualizată periodic.
    - În cazul în care persoana nu poate apela/ contacta medicul de familie, se va apela Direcția de Sănătate Publică Botoșani și în ultimă instanță la 112.

- Se va rămâne acasă dacă persoana are simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respirație) și se apelează medicul de familie pentru a solicita sfaturi. Persoana NU va merge din primul moment la unitățile de urgență.
    - Există riscul, ca în cazul în care persoana este purtătoare a virusului, să transmită și altor persoane noul coronavirus.
    - Este de preferat ca persoana să rămână la domiciliu, iar transferul către spital să se realizeze în mod organizat, respectând toate măsurile de izolare.

- Dacă persoanele se află în autoizolare la domiciliu trebuie să respecte cu strictețe recomandările autorităților, persoanele NU trebuie să părăsească sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile, NU trebuie să primească vizitatori și NU trebuie să intre în contact apropiat cu eventualele persoane care le furnizează alimente sau produse.
    - În cazul în care persoanele încalcă regimul autoizolării la domiciliu riscă amendă de până la 20.000 de lei, precum și dosar penal în cazul în care contribuie la răspândirea virusului.

- Pentru persoanele care vin din zona roșie, potrivit listei publicate și actualizate zilnic de Institutul Național de Sănătate Publică se impune carantinarea obligatorie pe o perioadă de 14 zile, iar pentru persoanele care vin din zona galbenă se impune autoizolarea la domiciliu pentru o perioadă de 14 zile, de la data revenirii în țară. Nerespectarea acestei măsuri atrage atât răspunderea contravențională, cât și penală.

- De asemenea se recomandă tuturor cetățenilor români, pentru protecția lor și a familiilor acestora, să rămână în statele de reședință.