

Boala provocată de coronavirus 2019 (COVID-19)

Cum să vă autoizolați

Trebuie să vă autoizolați dacă aveți simptome de COVID-19 sau dacă ați fost posibil expus(ă) la COVID-19. Dacă începeți să vă simțiți mai rău, contactați cadrul dvs. medical sau Telehealth (1-866-797-0000).

Rămâneți acasă

- Nu utilizați transportul în comun, taxiurile sau serviciile de ride sharing.
- Nu mergeți la serviciu, la școală sau în alte locuri publice.



Limitați contactul cu alte persoane

- Fără vizitatori, decât dacă este esențial (de ex. cadre medicale)
- Stați departe de vârstnici și de persoanele cu afecțiuni medicale cronice (de ex. diabet zaharat, probleme pulmonare, deficite imune).
- Pe cât posibil, stați într-o cameră separată, departe de celelalte persoane din casa dvs. și utilizați o toaletă separată, dacă aveți.
- Asigurați buna aerisire în camerele comune (de ex. ferestre deschise).
- Dacă aceste măsuri nu sunt posibile, păstrați permanent o distanță de cel puțin doi metri față de alte persoane.



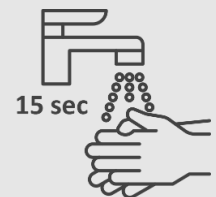
Păstrați distanța

- Dacă vă aflați într-o cameră cu alte persoane, păstrați o distanță de cel puțin doi metri și purtați o mască sau un articol pentru față care vă acoperă nasul și gura.
- Dacă nu puteți purta o mască, persoanele trebuie să poarte o mască atunci când se află în aceeași cameră cu dvs.



Spălați-vă mâinile

- Spălați-vă des mâinile cu apă și săpun.
- Uscați-vă mâinile folosind un prosop de hârtie sau textil pe care nu îl va mai utiliza altcineva.
- Utilizați dezinfectant pentru mâni pe bază de alcool dacă săpunul și apa nu sunt disponibile.



Acoperiți-vă atunci când tușiți și strănutați

- Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel atunci când tușiți sau strănutați.
- Tușiți sau strănutați în mânecă sau în cotul îndoit, și nu în palmă.
- Aruncați șervețelele folosite într-un coș de gunoi căptușit și spălați-vă mâinile.
- Căptușirea coșului de gunoi cu un sac de plastic face eliminarea deșeurilor mai sigură.
- Igienizați-vă mâinile după ce goliți coșul de gunoi.



Purtați o mască peste nasul și gura dvs.

- Purtați o mască dacă trebuie să părăsiți domiciliul pentru a vizita un cadru medical sau a vă testa pentru COVID-19.
- Purtați mască atunci când vă aflați la mai puțin de doi metri față de alte persoane, sau stați într-o cameră separată.
- Dacă nu aveți o mască, păstrați o distanță de doi metri față de persoane și acoperiți-vă atunci când tușiți și strănutați. A se vedea [distanțarea fizică](#).



Ce trebuie să fac dacă dezvolt simptome?

- Completați [Autoevaluarea COVID-19](#).
- Contactați Telehealth (1-866-797-0000) sau cadrul dvs. medical.
- Orice persoană cu care ați avut contact fizic apropiat (de ex. în casa dvs.), în cele două zile dinaintea apariției simptomelor sau după ce au apărut simptomele, trebuie să se autoizoleze. Dacă aveți întrebări despre acest aspect, apelați [unitatea locală de sănătate publică](#).
- Izolați-vă timp de 14 zile, începând cu ziua în care au debutat simptomele.
- După 14 zile, puteți înceta izolarea dacă nu mai aveți febră și dacă simptomele s-au ameliorat, însă trebuie să continuați cu [măsurile de distanțare fizică](#).
- Dacă vă simțiți în continuare rău după 14 zile, contactați Telehealth sau cadrul dvs. medical.

Informații-vă despre virus

COVID-19 este un virus nou. Se răspândește prin picăturile respiratorii ale persoanei infectate, către alte persoane cu care intră în contact apropiat, cum ar fi persoanele cu care locuiesc sau care le oferă îngrijiri.

Puteți accesa informații actualizate despre COVID-19 și pe site-ul web al Ministerului Sănătății din Ontario: ontario.ca/coronavirus.

Pentru mai multe informații, contactați:

Informațiile din acest document sunt cele curente la data de 31 iulie 2020