

Boala provocată de coronavirus 2019 (COVID-19)

# Reduceți-vă riscul pentru COVID-19

**Această fișă informativă este destinată persoanelor aflate la risc mai mare pentru boală gravă provocată de COVID-19, cum ar fi adulții vârstnici și persoanele cu afecțiuni medicale cronice. Vă va ajuta să determinați ce puteți face pentru a reduce riscul dvs. de expunere la COVID-19.**

## Cine se află la risc crescut?

Riscul de spitalizare sau deces datorat COVID-19 crește odată cu:

- Vârsta – pe măsură ce înaintați în vârstă, riscul crește, în special pentru adulții vârstnici;
- O afecțiune medicală cronică, inclusiv obezitate, diabet, boli pulmonare / cardiace / renale / hepatice, accident vascular cerebral, tensiune arterială crescută și afecțiuni care slăbesc sistemul imunitar (de exemplu, unele cancere, infecție HIV/SIDA netratată);
- Administrarea de medicamente care slăbesc sistemul imunitar (de exemplu, chimioterapie, medicamente steroide cu administrare orală).

## Limitați numărul de persoane lângă care vă aflați fizic

- Cu excepția celor împreună cu care locuiți;
- Limitați numărul de persoane lângă care vă aflați;
- Stați cât de departe posibil de persoane (distanță de cel puțin 2 metri / 6 picioare).
- Țineți legătura cu prietenii și familia prin apeluri telefonice, chat video sau mesaje text, oricând este posibil.
- Lucrați de la domiciliu, dacă este posibil.
- Consultați-vă virtual cu cadrele medicale (de exemplu, medici, fizioterapeuți) oricând este posibil.

## Evitați spațiile interioare închise și locurile aglomerate

- Vizitați-vă prietenii și familia în exterior, oricând este posibil.
- Dacă trebuie să vă întâlniți în interior, deschideți ferestrele și ușile pentru a aerisi, oricând este posibil.
- Evitați magazinele aglomerate și alte spații interioare, dacă este posibil. Alegeți orele mai puțin aglomerate pentru a face cumpărături și folosiți serviciile de livrare sau rugați alte persoane să vă ridice alimentele și proviziile.
- Limitați utilizarea transportului în comun, taxiurilor sau serviciilor de ride sharing. Dacă trebuie să utilizați aceste forme de transport, alegeți orele mai puțin aglomerate dacă este posibil, practicați distanțarea fizică, purtați o mască și spălați-vă frecvent pe mâini. Dacă trebuie să călătoriți cu un taxi sau cu un serviciu de ride sharing, purtați mască, asigurați-vă că șoferul poartă mască, stați pe bancheta din spate și deschideți geamul.

## Purtați mască și asigurați-vă că cei din jurul dvs. fac la fel

- Purtați o mască non-medicală pentru a vă ajuta să împiedicați răspândirea infecției către alte persoane.
- Purtați o mască atunci când vă aflați în interior cu persoane din afara gospodăriei dvs. și asigurați-vă că persoanele din jurul dvs. fac la fel (presupunând că le cunoașteți și că este sigur să discutați despre folosirea măștii cu aceștia).
- Purtați o mască oricând vă aflați în exterior, într-o rază de 2 metri / 6 picioare față de persoanele din afara gospodăriei dvs., și asigurați-vă că persoanele din jurul dvs. fac la fel.

## Curățați-vă mâinile des

- Spălați-vă mâinile des, cu apă și săpun. Nu folosiți în comun prosoape pentru mâini.
- Purtați la dvs. și folosiți o loțiune pentru mâini pe bază de alcool (60%-90% alcool), dacă apa și săpunul nu sunt disponibile.
- Curățați-vă mâinile oricând atingeți obiecte sau suprafețe atinse de alte persoane și, de asemenea, dacă atingeți o altă persoană. Evitați să vă atingeți fața și, dacă trebuie, curățați-vă mâinile mai întâi.

## Alte strategii care vă ajută să rămâneți sănătos(oasă)

- Efectuați vaccinul antigripal atunci când este disponibil, pentru a vă proteja împotriva virusului gripal.
- Curățați și dezinfectați suprafețele atinse frecvent din casa dvs. (de exemplu, mânerul ușilor, întrerupătoarele).
- Dacă dezvoltăți [simptome sugestive pentru COVID-19](#), contactați furnizorul dvs. de servicii medicale sau vizitați un centru de evaluare.
- Dacă aveți preocupări despre starea de sănătate mintală a dvs. sau a unei persoane dragi, solicitați ajutor.

## Resurse

- Agenția de Sănătate Publică din Canada: [Populațiile vulnerabile și COVID-19](#)
- Coaliția Canadiană pentru Starea de Sănătate Mintală a Seniorilor:
  - [Sfaturi pentru lupta împotriva anxietății în timpul acestei probleme de sănătate publică](#)
  - [Ce să faceți în timp ce practicați distanțarea fizică](#)
- CATIE: [Infecția cu coronavirus \(COVID-19\), HIV și hepatita C: Ce trebuie să știți](#)
- Ministerul Sănătății: [Resurse pentru locuitorii orașului Ontario care manifestă probleme de sănătate mintală și dependențe în timpul pandemiei](#)
- Societatea Oncologică Canadiană: [Cancerul și COVID-19](#)
- Despre sănătatea copiilor: [Informații pentru părinții copiilor imunocompromiși și ai copiilor cu afecțiuni medicale cronice](#)
- Autoritatea de Sănătate Publică din Ontario: [Resurse publice](#)

## Informații-vă despre virus

Pentru a afla mai multe și a accesa informații actualizate despre COVID-19, vizitați site-ul web al Ministerului Sănătății din Ontario, la [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

Pentru mai multe informații, contactați: \_\_\_\_\_

Informațiile din acest document sunt cele curente la data de miercuri, 18 noiembrie 2020