

# Ce este Coronavirusul

Coronavirusurile (CoV) sunt o familie numeroasa de virusuri care provoaca boli, de la raceala comuna, pana la boli mai severe, cum ar fi sindromul respirator din Orientul Mijlociu (MERS-CoV) si sindromul respirator acut sever (SARS-CoV). COVID-19 este boala infectioasa cauzata de coronavirusul cel mai recent descoperit. Noul virus nu a fost cunoscut inainte de aparitia focarului in Wuhan, China, in decembrie 2019.

## Simptome cauzate de infectarea cu Coronavirus

Cele mai frecvente simptome ale COVID-19 sunt febra, oboseala si tusea uscata. In unele cazuri, pacientii pot intampina simptome precum: dureri de cap, dureri in gat sau diaree. Aceste simptome sunt de obicei usoare, cu debut treptat. Unele persoane se infecteaza, dar nu dezvoltă niciun simptom. Majoritatea persoanelor se recupereaza fara a avea nevoie de tratament special. Aproximativ 1/6 persoane care sufera de COVID-19 devine grav bolnava si prezinta dificultati de respiratie. Persoanele in varsta, precum si cele cu probleme medicale subiacente, cum ar fi hipertensiunea arteriala, probleme cardiace sau diabet, sunt mai susceptibile sa dezvolte o forma grava.

## Intrebari esentiale despre Coronavirus

Iata raspunsurile celor mai frecvente intrebari despre Coronavirus.

Noul Coronavirus este un virus care se raspandeste, in primul rand, prin contactul cu o persoana infectata, prin inhalarea unor particule provenite din tuse, stranut, picaturi de saliva, secretii nazale. De aceea, daca stranutii sau tusesti, acopera-ti gura si nasul cu un servetel de unica folosinta, ce trebuie aruncat imediat la cosul de gunoi.

### Cat rezista virusul pe suprafetele exterioare?

Momentan, nu exista informatii certe despre gradul de rezistenta a virusului pe diferite suprafete. Studiile preliminare sugereaza ca virusul poate supravietui de la cateva ore, la cateva zile, in functie de suprafata. Dezinfectantii pe baza de clor, alcool, pot ucide virusul.

### Care este diferenta dintre boala cauzata de 2019-nCoV si o raceala/gripa?

Simptomele cauzate de COVID-19 pot fi asemanatoare cu cele ale gripei de sezon sau ale unei raceli. De aceea, sunt recomandate teste de laborator pentru siguranta pacientului.

### Care e durata perioadei de incubatie a virusului?

Perioada de incubatie reprezinta durata de timp dintre momentul infectarii si debutul simptomelor clinice ale bolii. Estimările curente ale perioadei de incubatie variaza intre 1-14 zile.

### Virusul se transmite de la animalele de companie?

In prezent, nu exista nicio dovada care sa confirme faptul ca animalele de companie pot transmite virusul oamenilor.

## Cum poti sa te protejezi de Coronavirus?

Panica nu e de ajutor in nicio situatie, insa informarea corecta, din surse sigure si respectarea unor reguli simple, dar atat de importante, sunt esentiale in prevenirea infectarii cu COVID-19. Iata cateva sfaturi de care sa tii cont:

## **Dr. Silviu Istoc, medic primar obstetrica-ginecologie - Coronavirus - Riscuri pentru sarcina**

### **Concluzii:**

- Exista riscuri ca la orice alta viroza
- La gravide, simptomele sunt usoare sau medii
- Tratamentul aplicat este simptomatic
- Febra asociata vine cu riscuri in sarcina incipienta (pierdere sau malformatii)
- Riscurile scad intr-o sarcina de peste 10 saptamani
- Nu sunt dovezi ca ar cauza nasterea prematura, dar au fost cazuri in care medicii au luat aceasta
- Nu sunt dovezi ca virusul se transmite prin placenta
- Nu se transmite prin lapte
- Dupa nastere, foloseste masca in timp ce alaptezi

### **Coronavirus - recomandari pentru gravide**

- Tine permanent legatura cu medicul tau
- Evita consultatiile in spital, din cauza aglomerarii
- Amana cat de mult evaluarile periodice, discutand situatia cu medicul
- Consultatiile esentiale trebuie facute
- Efectele unui episod de gripa pot fi stabilite incepand cu 12 saptamani
- Asteapta sa nasti natural, nu prin cezariana
- Trateaza eventualele simptome de raceala sau viroza acasa, la sfatul medicului
- Este de preferat paracetamolul, maximum 3 pe zi, nu ibuprofen
- Consuma citrice - un fresh pe zi
- Hidrateaza-te cu ceai cu lamaie

### **Coronavirus - Gravidele la termen**

- Protejeaza-te cat de mult posibil, pana la momentul nasterii
- Cezariana poate fi amanata, daca sunt simptome de viroza sau gripa
- Suspiciunile de COVID-19 vor fi preluate de autoritati si tratate in spitalele desemnate in acest s
- Nasterea s-ar putea petrece in alte conditii decat cele stabilite deja
- In considerare nasterea intr-un spital ori clinica mai aproape de casa
- Testele premergatoare interventiei se fac in functie de decizia medicului
- Apartinatorii nu mai au acces in spitale la nastere

### **Coronavirus - Recomandari generale**

# Cum să vă spălați pe mâini?

ÎN CONFORMITATE CU DIRECTIVELE OMS: GHID PENTRU IGIENA MĂINILOR ÎN UNITĂȚILE MEDICALE (MAY 2009)



Pe pielea uscată, aplicați suficientă soluție pentru a acoperi toată palma.



Asigurați-vă că toată suprafața mâinilor a fost acoperită prin frecarea acestora laolaltă.



Printr-o mișcare circulară aplicați soluția pe partea exterioară a mâinilor, până le-ați acoperit complet cu soluția respectivă.



Frecăți partea interioară a palmelor, având degetele încrucișate.



Acoperiți fiecare deget cu soluția, răsucind ușor în jurul fiecărui deget.



Acoperiți fiecare deget mare cu soluție, răsucind ușor în jurul fiecăruia.



Tinând degetele împreunate, frecăți-le printr-o mișcare circulară în palma celeilalte mâini.



După ce s-au uscat, mâinile dumneavoastră sunt în siguranță.

## Ce masuri iau pe parcursul programului de lucru?

Recomandăm lucrul de acasă pe cât este posibil. Dacă nu ai această posibilitate, ține cont de următoarele sfaturi:

- Dezinfectează-ți cât mai des mâinile cu apă și săpun sau cu o soluție pe baza de alcool, cel puțin 20 de secunde
- Limitează cât mai mult contactul fizic: salutul prin străneri de mână, îmbrățișări, săruturi pe obraz
- Dezinfectează des suprafețele de lucru cu substanțe pe baza de alcool
- Dacă ai simptome precum: febră, tuse, durere în gât, dureri de cap, respiri mai greu, te dor bratele și picioarele, rămâi acasă și sună-ți medicul de familie pentru îndrumare.

## Cum imi protejez angajatii de Coronavirus?

În scop preventiv, se recomandă lucrul de acasă, pe cât este posibil. În cazul în care compania nu permite acest beneficiu, fiecare angajator trebuie să aibă în vedere siguranța angajaților săi. Iată în calcul următoarele sfaturi:

- Stocarea de resurse este un raspuns al nevoii noastre de a detine controlul
- Iesi din bucla negativitatii!
- Daca nu poti lucra de acasa, cauta un film sau ia o carte, asculta muzica
- Aminteste-ti toate proiectele de care nu ai avut timp pana acum
- Fa sport, chiar si acasa!
- Practica exercitii de relaxare

## Recomandari pentru parinti si copii

- Explica-i copilul situatia intr-un mod adecvat varstei lui
- Cauta-i si lui o ocupatie
- Nu intrerupe contactul cu scoala si colegii, chiar daca se muta in online
- Alterneaza orele de studiu cu joaca
- Este un bun moment sa petreci timp frumos cu copilul tau
- Cauta jocuri sau proiecte pe care sa le faceti impreuna

**Dr. Cristina Crenguta Momirla, Medic Specialist Pediatrie, Medicover**

**EMISIUNEA FĂRĂ NUME**

**LIVE**  
DE LA ORA 20.00

**CRISTINA CRENGUȚA MOMIRLĂ**  
Medic Specialist Pediatrie  
MEDICOVER ROMANIA

**LUCIAN MÎNDRUȚĂ**  
jurnalist

## Concluzii:

- Nu exista simptome care sa diferentieze infectia cu coronavirus de alte gripe. Tocmai de aceea, la debutul bolii - febra, tuse seaca (cel mai frecvent), dar si tuse umeda, rinoree, stare generala modificata - este foarte important de stiut daca a fost sau nu in contact cu o persoana care a venit dintr-o zona de risc.
- In cazul copiilor, daca starea generala este afectata - "zace", refuza alimentatia, nu se joaca, este apatic - reprezinta un semn de ingrijorare si trebuie contactat medicul.
- Copiii din grupa de risc - astm, diabet, boli cardiace, boli autoimune - pot prezenta simptome mai severe, dar la fel ca in cazul altor infectii virale.
- Cea mai buna imunitate pentru copilul de sub un an este alaptarea la san.
- Alcoolul sanitar in concentratie 70% poate fi folosit in dezinfectarea suprafetelor.
- Nu se recomanda scoaterea copiilor in parcuri si in locurile de joaca unde pot veni in contact cu suprafete sau cu persoane contaminate care nu respecta indicatiile medicilor.
- Administrarea vitaminelor C si D sau a zincului nu sunt utile in prevenirea infectiei cu coronavirus.
- Vaccinul antigripal nu este un scut impotriva Coronavirusului.
- Pana in prezent, pe baza datelor care exista, infectia cu coronavirus nu este atat de periculoasa pentru copii.

## Reguli de siguranta si sfaturi utile pentru tine si cei dragi

- Inlocuieste masca de unica folosinta imediat ce se umezeste, aceasta nu e re folosibila
- Pentru a scoate masca: prinde-o de benzile elastice, arunc-o la un cos cu capace si curata-ti mainile imediat

# CUM FOLOSIM CORECT MASCA MEDICALĂ?

**MĂȘTILE SUNT EFICIENTE DOAR ATUNCI CÂND  
EXISTĂ O IGIENĂ CORECTĂ A MĂINILOR**



Igienizează-ți  
măinile cu apă și  
săpun sau cu  
soluții pe bază de  
alcool



Acoperă cu  
atenție gura și  
nasul și asigură-te  
că nu există spații  
între față și mască



Nu atinge masca  
în timpul purtării



Masca se poartă  
întotdeauna cu  
partea colorată  
către exterior



Pentru a scoate  
masca **prinde-o**  
de benzile  
elastice



Arunc-o la un cos  
cu capac și  
curăță-ți imediat  
măinile



IMPREUNĂ AVEM GRIJĂ  
DE SĂNĂTATEA TA.

021 9896

## Care e diferenta între carantina și autoizolare?

- Carantina se instituie pentru toate persoanele care nu prezintă simptome, dar care se întorc din zonele cu transmitere comunitară extinsă a noului coronavirus (COVID-19)
- Carantina va dura 14 zile și va fi organizată în spații special amenajate, puse la dispoziție de autoritatea locală, în colaborare cu DSP
- Autoizolarea se instituie pentru persoanele care nu prezintă simptome dar:
  1. au călătorit în ultimele 14 zile în regiuni sau localități din zonele afectate de COVID-19, altele decât cele cu transmitere comunitară extinsă
  2. au intrat în contact direct cu persoanele cu simptome și care au călătorit în zone cu transmitere comunitară extinsă

- Evita zonele aglomerate: adunari publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.
- Fereste copiii de locurile de joaca.
- Limiteaza la maximum orice contact direct cu alte persoane, in afara celor care fac parte din familia restransa, prin gesturi cum ar fi: strangerea mainilor, imbratisarile, sarutul obrazilor sau al mainilor, atingerea fetelor cu mainile.
- In cazul in care te afli in transportul in comun, incearca sa NU stai fata in fata cu alte persoane.
- Asigura-te, dupa folosirea transportului in comun, ca ti-ai igienizat mainile inainte de a-ti atinge fata, nasul sau gura.
- Foloseste, pe cat posibil, rute sau modalitati alternative de transport pentru a evita zonele aglomerate de trafic de persoane.
- Pentru distante mici, foloseste modalitati alternative de deplasare: bicicleta sau trotineta electrica, mersul pe jos.
- Limiteaza folosirea bancnotelor si a monedelor, optand pentru plati cu cardul sau telefonul sau plati online - transmiterea virusurilor se realizeaza si prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un numar foarte mare de persoane.
- Aeriseste de mai multe ori pe zi incaperile in care iti desfasori activitati.
- NU bea lichide din aceeasi sticla/pahar cu alte persoane si nu folositi aceleasi tacamuri.
- NU intra in contact direct cu persoanele aflate in autoizolare la domiciliu, indiferent daca prezinta sau nu simptome specifice coronavirus.

- Evita aglomeratia
- Daca ai simptome de viroza sau gripa, intreaba-te daca ai avut legatura cu zona afectata sau cu vreo persoana infectata sau cu risc de infectare
- Daca nu exista aceasta suspiciune, trateaza simptomele ca pe o simpla raceala, eventual gripa, cu paracetamol, maximum 3 pe zi
- Hidrateaza-te corect
- Consuma Vitamina C din surse naturale - un fresh pe zi, ceai cu lamaie, limonada
- Daca simti ca nu iti ajunge aerul cand respiri, suna la 112

**Dr. Andreea Vlad - Medic Specialist Pneumologie - Recomandari pentru afectiunile respiratorii**

**CONSULTAȚIE CU PUBLIC**

**ELENA TĂNASE**  
Medic Specialist Medicină Internă

**ANDREEA VLAD**  
Medic Specialist Pneumologie  
MEDICOVER ROMÂNIA

**LIVE**  
DE LA ORA 20:00

**LUCIAN MÎNDRUȚĂ**  
jurnalist

**Din studiile realizate de specialistii chinezi rezulta ca:**

- 81% dintre cei infectati au forme usoare de boala - nu este nevoie de spitalizare și nici de tratament specific
- 14% au forme severe
- 5% au ajuns în stare critica - rata de supravietuire a celor intubati a fost de 50%

### **Risc de complicatii la infectarea cu Coronavirus**

- Fumatul este un factor de risc pentru COVID 19
- Orice tip de fumator are risc de complicatii respiratorii, inclusiv cei care vapeaza
- Suferinta de BPOC - cea mai frecventa boala a fumatorului
- Persoanele alergice
- Astmaticii trebuie sa continue tratamentul
- Cei care sufera de emfizem pulmonar
- Cei cu tuberculoza

**Nu se recomanda intreruperea tratamentelor medicale fara indicatia medicului!**

**Suna la 112 daca ai stari de**

- somnolenta
- confuzie
- frecventa respiratorie peste 30 (vezi de cate ori se misca toracele pe minut! Daca sunt intre 14 si 18, miscari, respiratia este buna, muschii respiratori functioneaza bine)
- tensiune mai mica de 9/6 - in cazul unei persoane cu tensiune normala (13 sau 14)

**Dr. Elena Tanase - Medic Specialist Medicina Interna**

## Ce fac înainte ca angajatii sa vina la munca?

- Ma asigur ca personalul de curatenie care deserveste zona de autoizolare (mai ales toaleta) este instruit in vederea tehnicii de curatenie/dezinfectie a suprafetelor si ca poarta echipament de protectie adecvat.
- Ma asigur ca are loc dezinfectia si aprovizionarea tuturor grupurilor sanitare cu sapun, servetele de unica folosinta, dezinfectant, atat inaintea inceperii programului de munca, dupa incheierea acestuia si ori de cate ori este necesar.
- Ma asigur ca are loc dezinfectia tuturor manerelor usilor si spatiilor de lucru (birouri, scaune), atat inaintea inceperii programului de munca, dupa incheierea acestuia si ori de cate ori este necesar.
- Le ofer angajatilor masti de protectie, termometre si solutii de curatare echipamente (monitoare, mouse, tastaturi etc.)
- Afisez si promovez masurile generale de protectie in lifturi, in grupurile sanitare si la intrarea pe fiecare etaj.
- Informez angajatii despre procedura autoizolarii si drepturile lor in timpul acelei perioade.

## Ce fac, in calitate de angajator, daca apar cazuri de COVID-19 in compania mea?

- Pregatesc un plan pe care sa il pot aplica in caz ca apar cazuri de COVID-19 la birou. Planul trebuie sa acopere izolarea persoanei suspecte intr-o camera izolata si limitarea numarului de oameni care intra in contact cu ea, apoi raportarea cazului catre autoritatile specializate.
- Informez autoritatea publica locala ca pregatesc un plan si le cer ajutorul in acest sens.
- Promovez munca de acasa – astfel angajatii mei raman sanatosi si business-ul inca nu va fi afectat.
- Informez angajatii si partenerii despre acest plan si ma asigur ca stiu ce sa faca sau sa nu faca. Insist pe importanta lucratului de acasa in caz de simptome minore.

## Alte masuri ce sunt recomandate a fi urmate de catre orice angajator:

- Evit organizarea de sedinte cu mai multi angajati in aceeasi incapere, iar daca se impune organizarea unuia, ma limitez la cel mult 15 minute si asigur o distanta de cel putin 1,5m intre participantii;
- Monitorizez starea generala si temperatura tuturor angajatilor prezenti minimum o data pe zi;
- In cazul in care se identifica persoane care prezinta simptome sugestive pentru infectia cu Coronavirus (febra, tuse, dificultate in respiratie), apelez de urgenta 112;
- Astept sosirea ambulantei, care va transporta suspectii de infectie pana la centrul de boli infectioase cel mai apropiat, unde se poate efectua testarea pentru coronavirus;
- Daca rezultatul este negativ, angajatii vor fi condusi la domiciliu si vor continua autoizolarea pana la 14 zile;
- Daca rezultatele sunt pozitive, se vor aplica procedurile specifice pentru cazurile de infectie cu coronavirus.

## Tu intrebi, medicii nostri raspund - Consultatii online cu Lucian Mindruta

Intrebarile noastre isi gasesc raspunsurile la cei care ne ingrijesc zilnic: medicii. E important sa culegem informatiile din surse sigure si sa continuam sa avem grija de noi si de cei dragi. De aceea, medicii nostri sunt mereu alaturi de tine. Astfel, ei au fost prezenti intr-o serie de interviuri live, moderator fiind Lucian Mindruta. Iata cele mai importante concluzii desprinse din fiecare interviu:



Te sfatuim sa ramai in continuare atent la masurile de precautie si sa respecti sfaturile oferite de specialisti, ilustrate de noi in infograficele urmatoare.

## Cum te protejezi mai bine de Coronavirus?

- Evita contactul cu persoanele care sufera de infectii respiratorii
- Nu iti atinge ochii, nasul, gura daca nu v-ati igienizat mainile
- Acopera-ti nasul si gura cand stranuti sau tusesti
- Evita sa mergi cu mijloacele de transport in comun daca ai semne ale unei infectii respiratorii (febra, tuse, stranut, foloseste masca de protectie numai daca esti racit sau esti in apropierea persoanelor bolnave)
- Nu lua medicamente antivirale sau antibiotice fara prescriptia medicului
- Pastreaza 1 metru distanta fata de o persoana care tuseste, stranuta si are febra

Pentru oricare alte situatii in care nu stii ce sa faci, apeleaza TELVERDE: 0800 800 358

Informeaza-te doar din surse oficiale:

Site-ul Ministerului Sanatatii: [www.ms.ro](http://www.ms.ro)

Site-ul Departamentului pentru Situatii de Urgenta: [www.dsu.mai.gov.ro](http://www.dsu.mai.gov.ro)

## Cum ne protejăm de COVID-19?

	<p><b>Fii atent la simptome</b> Dacă prezinti oricare din simptomele - febra, tuse, durere in gat, dureri de cap sau dificultate respiratorie, <b>apelează la medicul de familie</b></p>	<p><b>Protejează-te pe cei din jur</b> Evită contactul cu persoanele în vârstă sau pe cele cu patologii</p>	
	<p><b>Evită răspândirea virusului</b> Limitează contactul fizic - strânger de mână, îmbrăţişări, sărut pe buze</p>	<p><b>Igiena pe primul loc</b> Dezinfectează des suprafeţele în contact pe baza de alcool în special la locul de muncă, tastatură, telefon mobil, birou</p>	
			<p><b>Informează-te din surse oficiale</b> Pentru informaţii sau detalii suplimentare legate de Coronavirus, apelează cu încredere TELVERDE: 0800800358</p>



IMPREUNĂ AVEM GRIJĂ  
DE SĂNĂTATEA TA.

☎ 021 9896  
[www.medicover.ro](http://www.medicover.ro)

## Cum folosim corect masca medicala?

Aducem des in discutie grija si prudenta, insa sunt extrem de importante intr-o astfel de perioada. Pentru a te proteja mai bine de COVID-19, o masca medicala ne poate fi de folos doar atunci cand o utilizam corect si respectam, in acelasi timp, toate regulile de igiena.

Iata sfaturile noastre:

- Mastile sunt eficiente doar atunci cand exista o igiena corecta a mainilor;
- Poarta masca daca ingrijesti o persoana posibil infectata cu Coronavirus
- Poarta masca daca tusesti sau stranuti
- Inainte a pune masca, igienizeaza-ti mainile cu solutii pe baza de alcool sau cu apa si sapun
- Acopera gura si nasul si asigura-te ca nu sunt spatii goale intre fata si masca
- Nu atinge masca in timpul purtării