

Informații pentru cei care au avut contact apropiat cu o persoană contaminată cu virusul Corona (COVID-19)

Stimate domnule, stimată doamnă,

Dvs. primiți această scrisoare deoarece ați avut contact apropiat cu o persoană infectată cu virusul Corona (COVID-19).

Citiți cu atenție această scrisoare deoarece ea conține informații importante.

Dvs. trebuie să rămâneți acasă 14 zile, deoarece este posibil să fiți contaminat cu virusul Corona.

Este posibil să nu aveți simptome în momentul de față dar puteți fi deja contaminat cu acest virus.

Această scrisoare conține reguli pe care trebuie să le respectați.

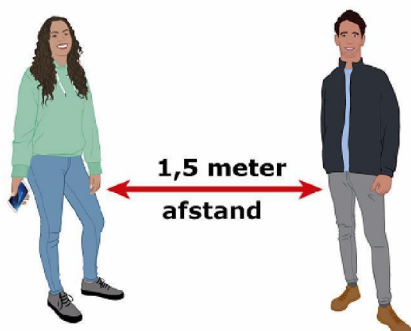
Respectarea acestor reguli poate fi uneori destul de dificilă.

Dvs. trebuie să rămâneți acasă 14 zile. În felul acesta poate fi limitată răspândirea virusului și nu pot fi contaminate alte persoane.

Mai aveți și alte întrebări ? Sunați la telefon Serviciul GGD (*Serviciul de sănătate publică*) din apropierea dvs. sau consultați pe site-ul *Rijksoverheid.nl* rubrica *Coronavirus COVID-19*.

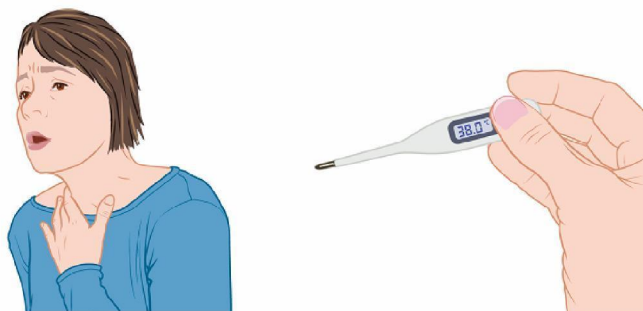
Măsuri

Stați cât mai mult posibil în casă și nu primiți pe nimeni în vizită

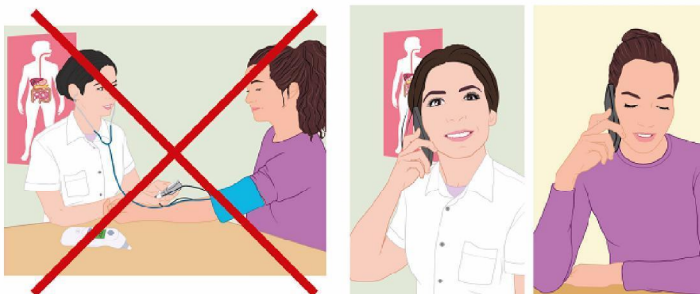


- Dvs. lucrați de acasă și nu călătoriți cu serviciul de transport în comun.
- Copiii cu o vârstă de până la 13 ani au voie să meargă la școală și/sau să facă sport.
- Solicitați alte persoane să vă facă cumpărături.
- Nu se poate acest lucru? În acest caz aveți voie pentru scurt timp să părăsiți domiciliul dvs. pentru a vă face cumpărături. Puteți face acest lucru numai în cazul în care nu aveți simptome de boală. Păstrați distanța socială de 1,5 m și nu atingeți pe nimeni.
- Aveți voie să stați în grădina sau pe balconul dvs.
- Nu are voie nimeni să vă viziteze, cu excepția asistenței medicale (de exemplu medicul de familie, Serviciul GGD/Serviciul de sănătate publică).
- Numai persoanele care locuiesc cu dvs. se pot afla împreună cu dvs. în casă. Dvs. sunteți cât mai puțin posibil în apropierea altor persoane și păstrați cât mai mult posibil distanța socială de 1,5 m. Deci fără îmbrățișări, fără sărutări și fără sex.
- Aveți nevoie de asistență medicală ? În acest caz nu mergeți la medicul de familie sau la spital dar contactați prin telefon medicul dvs. de familie. Faceți cunoscut medicului de familie că ați avut contact cu o persoană contaminată cu virusul Corona.
- Dvs. trebuie să rămâneți 14 zile acasă după ce ați avut contact cu o persoană contaminată cu virusul Corona.
- Aveți voie să părăsiți domiciliul dvs.? În acest caz urmați sfaturile generale cu privire la acest virus Corona. Consultați site-ul *Rijksoverheid.nl* pentru informații suplimentare.

Fiți foarte atent la simptomele de boală



- Aveți simptome asemănătoare celor provocate de virusul Corona? În acest caz sunați la telefon Serviciul GGD (*Serviciul de sănătate publică*). Dacă este necesar veți fi testat pentru virusul Corona. Trebuie să rămâneți acasă până primiți rezultatul acestui test.
- Dvs. puteți avea următoarele simptome provocate de virusul Corona:
 - simptome de răceală (congestie nazală, secreții nazale, strănut, dureri de gât)
 - tuse
 - pierdere subită a gustului și mirosului
 - dificultăți respiratorii
 - creșterea temperaturii sau febră peste 38 de grade.



- Sunteți grav bolnav și aveți nevoie de asistență medicală ? Nu mergeți la medicul de familie sau la spital ci sunăți imediat la telefon medicul de familie.
- Dacă credeți că aveți febră, luați-vă temperatura cu ajutorul unui termometru. Temperatura o puteți măsura rectal sau în ureche. Aveți febră, în cazul în care temperatura este de 38,0 °Celsius sau mai mare.
- Serviciul GGD (*Serviciul de sănătate publică*) vă va contacta telefonic după o săptămână și după două săptămâni pentru a afla cum vă simțiți.

Când tușiți sau strănutați acoperiți gura cu cotul flexat și spălați-vă pe mâini



- Spălați-vă des pe mâini cu apă și săpun. Faceți întotdeauna acest lucru:
 - dacă ați tușit sau strănutat
 - după ce ați folosit toaleta
 - după ce ați făcut curat sau ați făcut ordine
 - înainte de masă și de a găti
- Folosiți o batistă de hârtie de unică folosință atunci când tușiți. Nu aveți o batistă de hârtie de unică folosință ? Atunci când tușiți acoperiți gura cu cotul flexat.
- Folosiți batista de hârtie o singură dată și aruncați batista în coșul de gunoi. Apoi spălați-vă pe mâini.

Lucrați în domeniul sănătății ?

Dacă lucrați în domeniul sănătății puteți lucra numai dacă Serviciul GGD (*Serviciul de sănătate publică*) sau medicul întreprinderii vă permite acest lucru.

Aveți voie să lucrați numai dacă nu aveți simptome de boală așa cum sunt cele în caz de răceală - congestie nazală, secreții nazale, strănut și dureri de gât.