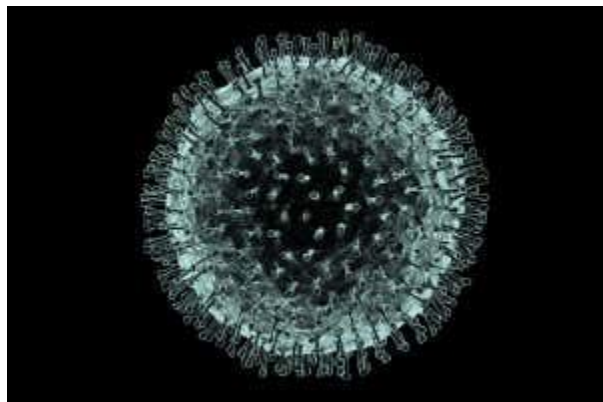


Măsuri de prevenție privind infectarea cu noul coronavirus



Pandemie=Epidemie (boală) care se răspândește într-un timp foarte scurt în mai multe țări, continente.

Cunoașterea celor mai periculoase pandemii care au afectat omenirea de la începuturi (pandemia actuală de HIV, marea ciumă, tuberculoza, variola, gripa spaniolă) ne ajută să privim lucrurile mai obiectiv, să înțelegem cum s-au dezvoltat ele odată cu societățile și cât de important este să luăm măsurile potrivite pentru a preveni transformarea actualei pandemii de coronavirus într-una de proporții în paginile istoriei.

Astăzi, dacă luăm în calcul numărul foarte mare de oameni la nivel global, extinderea teritorială constantă, schimbările climatice, dispariția atâtor specii de animale, perturbarea ecosistemelor, dezvoltarea industriilor – epoca modernă, în sine, este lesne de înțeles de ce focarele diferitor boli au existat și continuă să existe, în diferite colțuri ale lumii, uneori cu riscul de-a ajunge la pandemie.

Noul coronavirus este un virus ce face parte din aceeași familie de virusuri care stau la baza anumitor tipuri de răceala sau a sindromului respirator acut sever (SARS) și poate fi transmis prin:

- contact direct;
- picături de salivă eliminate prin tuse sau strănut;
- atingerea suprafețelor contaminate.

Boala se numește Covid 19;

Virusul se numește **SARS-CoV-2** și face parte din grupul virusurilor care au ca material genetic ARN (ribovirusuri)

Ca orice boală respiratorie, Covid-19 se poate manifesta prin simptome ușoare precum: rinoree, durere în gât, febră, tuse. La unele persoane (bătrâni, cei cu afecțiuni preexistente precum diabet sau boli de inimă) simptomele pot fi mai intense, cu dificultăți de respirație și pot duce la pneumonie.

Măsuri generale de prevenție

1. **Spălați-vă pe mâini frecvent, cel puțin 20 de secunde** – cu apă și săpun și **dezinfecțați-vă mainile la intrarea în școală sau sala de clasă**, înainte și după ora de sport, înainte și după folosirea toaletei sau ori de câte ori este nevoie – elimină virusul dacă acesta se află pe mâini;
2. Practicați **igiена respiratorie** – când tușiți sau strănutați, acoperiți gura cu cotul flexat cu un șervețel care va fi aruncat imediat la coș, apoi spălați mâinile cu apă și săpun – făcând acest lucru, împiedicați răspândirea germeilor și a virusurilor. Dacă puneți mâna la gură când tușiți, puteți contamina ulterior obiectele și suprafețele care le atingeți;
3. **Nu dați mâna cu colegii voștri, evitați îmbrățișările, nu faceți schimb de obiecte personale (telefoane, tablete, pixuri, caiete etc);**
4. **Nu consumați în comun mâncarea sau băuturile- (nu beți apă din aceeași sticlă);**
5. **Nu schimbați locurile în bănci;**
6. **Evitați atingerea ochilor, nasului și a gurii** – mâinile vin în contact cu multe suprafețe care pot fi contaminate iar prin atingerea ochilor, nasului și a gurii favorizăm infectarea cu virusuri.
7. **Purtați corect masca atât în timpul orelor cât și în pauze ;**

AȘA DA:

- Spală-te/Dezinfectează-te pe mâini înainte de a pune mâna pe mască
- Verifică masca să nu aibă rupturi sau găuri
- Identifică partea de sus, care trebuie să aibă banda metalică sau marginea tare
- Pune masca cu partea colorată spre exterior
- Așază banda metalică sau marginea tare deasupra nasului
- Acoperă nasul, gura și bărbia
- Potrivește masca pe față fără a lăsa spații libere pe lateralele feței
- Evită să atingi masca
- Scoate masca apucând-o de barete
- Ține masca departe de tine și de suprafețe în timp ce o scoți
- După folosire, aruncă imediat masca, într-un coș cu capac
- Spală-te/dezinfectează-te pe mâini după ce arunci masca

AȘA NU:

- Nu folosi o mască ruptă sau umedă
- Nu purta masca doar peste gură sau sub bărbie
- Nu purta o mască prea largă
- Nu atinge partea din față a măștii
- Nu scoate masca pentru a vorbi cu cineva sau pentru a face altceva ce necesită atingerea măștii
- Nu-ți lăsa masca la îndemâna altor persoane
- Nu refolosi masca
- Nu schimba masca cu altă persoană

8. Dacă aveți febră, dificultăți de respirație și tușiți, **sunați medicul de familie, anunțați dirigintele și nu veniți la școală** – spuneți-i acestuia dacă ați venit în contact cu persoane cu probleme respiratorii sau diagnosticate cu Covid 19, persoane aflate în carantină/ izolare.
9. Dacă aveți simptome respiratorii ușoare și nu ați intrat în contact cu o persoană suspectă de Covid 19– **practicați igiena mâinilor și a respirației, stați la domiciliu până vă simțiți bine**, țineți legătura cu dirigintele.
10. **Nu urmați nici un fel de tratament fără ca acesta să fie recomandat de medic.**
11. **Animalele de companie nu transmit noul coronavirus** – nu există dovezi că animalele de companie, câini și pisici, pot fi infectate de virus. În orice caz, trebuie să ne spălăm tot timpul mâinile cu apă și săpun după ce intrăm în contact cu animalele de companie.
12. **Curățați suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool** – dezinfectanți ce conțin, clor, înălbitori, solvent, etanol de 75%, acid paracetic și cloroform pot ucide noul coronavirus.
13. **Evitați zonele aglomerate, mijloacele de transport în comun.**
14. **Alegeți să vă informați din surse oficiale,**
15. **Mențineți o distanță cât mai mare față de celelalte persoane;**
16. **Nu interacționați în pauze cu colegii din alte clase, nu formați grupuri în pauze.**
17. **Respectați circuitele de deplasare stabilite în școală și în clasă.**