

MĂSURI INTERNE DE PREVENȚIE A RĂSPÂNDIRII ȘI PROTECȚIE ÎMPOTRIVA INFECTĂRII CU COVID -19 LA NIVELUL ACADEMIEI FORTELOR AERIENE „HENRI COANDĂ”

1. Evitați zonele aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiune cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.

2. Limitați la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrazilor sau al mâinilor, atingerea fețelor cu mâinile.

3. Accesul în obiectiv al persoanelor care nu aparțin AFA/DRESMARA se face doar cu aprobarea comandantului obiectivului.

4. Evitați atingerea suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces.

5. Păstrați o distanță semnificativă, de cel puțin 1,5 metri, față de celelalte persoane pe care le întâlniți. În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să NU stați față în față cu alte persoane. Asigurați-vă, după folosirea transportului în comun, că v-ați igienizat mâinile înainte de a vă atinge fața, nasul sau gura.

6. Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați. Folosiți masca de protecție doar în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, pentru a-i proteja pe ceilalți.

Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată. Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile. Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate. Dacă strănutați sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, pe care aveți grijă să-l aruncați imediat la coșul de gunoi.

Dezinfectați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact, atât acasă cât și la locul de muncă. Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități. Luați medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.

NU beți lichide din același recipient cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.

NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.

7. Înainte de prezentarea la program asigurați-vă că nu aveți niciun simptom din cele specifice cazului infectării cu virusul COVID-19.

8. Informați medicul unității și OSU în cazul în care prezentați simptome specifice de caz ce țin de virusul COVID – 19 și vă autoizolați la domiciliu.

9. Dacă vă aflați în autoizolare la domiciliu respectați cu strictețe recomandările autorităților, NU PĂRASIȚI sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile, NU PRIMIȚI vizitatori și NU INTRAȚI în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează alimente sau produse.

În cazul în care încălcați regimul autoizolării la domiciliu riscați amendă de până la 20.000 de lei, precum și dosar penal în cazul în care contribuiți la răspândirea virusului.

10. Rămâneți acasă dacă aveți simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respirație) și sunați medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU mergeți din primul moment la unitățile de urgență.