

MASURI DE PREVENIRE SI LIMITARE A CONTAMINARII CU VIRUSUL SARS-COV-2



1. Palmă de palmă



2. Dosul palmelor



3. Între degete



4. Cu degetele lipite



5. Degetele mari




6. Degetele în
podul palmei



RESPONSABILITATI STUDENTI

- Se supun termometrizării noncontact la fiecare acces în cladirile Universitatii;
- Își autodeclară starea de sănătate cadrului didactic.
- Poartă masca de protecție corect, astfel incat sa acopere gura si nasul, pe toată durata activității desfășurate în clădirile UMF;
- Dispun de soluție hidroalcoolică 70% în geanta personală și o utilizează ori de câte ori ating suprafețe potențial contaminate.
- Achiziționează și poartă echipamentul de protecție corespunzător (masca sanitara, alte echipamente de protectie specifice fiecarei Discipline).
- Utilizarea de soluții antiseptice pentru mâini la intrarea în clădirile facultății și înainte de intrarea în laboratoare este obligatorie.

- 
- Iau la cunoștință și semnează instructajul privind procedurile de protecție și măsurile de prevenire și limitare a transmiterii SARS-CoV-2.
 - Respectarea distanțării fizice atât în spațiile comune (vestiare) cât și în spațiile didactice.
 - Respectarea orelor alocate fiecărei activități.

- Spălarea mâinilor cu apă și săpun lichid ori de câte ori este necesar (înainte de masă, înainte și după utilizarea toaletei, după tuse, strănut și ori de câte ori este nevoie). Ștergerea mâinilor se face cu prosoape de hârtie care se vor dispune în coșuri de plastic pentru precolectare primară (în interior conțin pungi galbene). Sacii galbeni vor fi transportați de către îngrijitoarele în zonele de precolectare intermediară și dispuse în containere care vor fi preluate ulterior de firma specializată pentru transportul deșeurilor medicale periculoase la interval de maxim 3 zile.
- Respectarea interdicției de a mânca, bea lichide sau fuma în spațiile didactice;
- Studenții cu simptomatologie sugestivă COVID-19 (febră, tusea uscată, oboseala; alte simptome – cefaleea, congestia nazală, conjunctivită, durerea în gât, diareea) **NU SE VOR PREZENTA** la activitățile didactice.

Nu se vor prezenta la cursuri în unitatea de învățământ/instituția de învățământ:

- cei care prezintă simptome ale virusului SARS-COV-2.
- cei confirmați cu infecție cu SARS-CoV-2, aflați în perioada de izolare la domiciliu;
- cei care sunt declarați contacți direcți cu o persoană infectată cu SARS-CoV-2, sau aflați în perioada de carantină la domiciliu/carantină instituționalizată.
- cei care așteaptă să fie testați sau au fost testați și așteaptă rezultatele sau locuiesc cu o persoană care a fost testată și care așteaptă rezultatele.

ATENȚIE

- Este interzis studenților accesul în sălile/laboratoarele unde se efectuează dezinfectia cu lămpi bactericide. Accesul în sală/laborator va fi permis doar după dezinfectare și aerisirea încăperii și doar la indicația cadrului didactic/laborant.

Responsabilitati privind comunicarea starii de sanatate

- Studentul are obligația de a anunța cu privire la absența sa, în următoarele situații:
 - prezintă simptome specifice;
 - a fost diagnosticat cu SARS-CoV-2;
 - este contact direct al unei persoane diagnosticate cu SARS-CoV-2 și se află în carantină.

Medicul **Universității** tel.
0374834954/0740153584 sau la adresa de
mail: cabinetmedical@umfcluj.ro

- Informeaza Universitatea despre
situația sa pe adresa de mail a Universității
covid19@umfcluj.ro

Reluarea activitatilor didactice

- **Revenirea în colectivitate a studenților/cursanților care au avut probleme de sănătate și au absentat de la activitățile didactice se va realiza obligatoriu în baza unei adeverințe medicale emise de medicul Universității pe care se va preciza starea de sănătate și faptul că au trecut 5 respectiv 7 zile de la confirmarea infecției cu SARS-CoV-2 sau de la data carantinării.**
- **Adeverința va fi predată de către student/cursant cadrului didactic responsabil de grupă la prima activitate didactică.**

Reguli generale de urmat de studenți pe perioada cazării în căminele Universității:

- Purtarea măștii și respectarea distanțării sociale este obligatorie în spațiile comune.
- Se recomanda accesul prin rotație în spațiile comune;
- Studenții care sunt cazați în cămin au obligația să păstreze curățenia, să dezinfecteze și să aerisească în mod regulat camerele;
- Este interzisă organizarea de petreceri în incinta căminului. Este interzis accesul vizitatorilor în cămin;
- În oficiul căminului este permis doar gătitul, iar consumul alimentelor va avea loc exclusiv în camera de cămin. Fiecare student este responsabil de igienizarea vaselor proprii.
- Este interzisă staționarea pe holuri în vederea socializării.

Utilizarea lifturilor de persoane:

- În lift se va păstra distanța de 1.5m între persoane, care vor purta măști de protecție în tot timpul folosirii liftului.



- Dacă dimensiunea spațiului interior al liftului nu permite păstrarea distanței de 1.5m între două persoane, va intra doar 1 persoană în lift.

Regulile de prevenție împotriva COVID-19 nu se opresc la terminarea programului de lucru !

Este responsabilitatea noastră, a tuturor să aplicăm aceeași grijă și în drumul spre casă și acasă.

Respectați următoarele reguli generale cu privire la utilizarea transportului în comun :

- Evitați pe cât posibil utilizarea mijloacelor de transport în comun dacă prezentați semne ale unei infecții respiratorii (aveți febră, tușiți, strănutăți)!
- Păstrați cel puțin **1 m distanță** față de o persoană care tușește sau strănută!
- În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să **NU** stați față în față cu alte persoane.
- **Spălați-vă pe mâini imediat** ce ajungeți acasă/birou cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde!
- **Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura** cu mâinile înainte să vă spălați pe mâini!
- **Purtați masca de protecție respiratorie până acasă.** Când ajungeți acasă, scoateți masca astfel: apucați-o pe benzile elastice (nu atingeți partea din față a măștii); aruncați-o imediat la un coș cu capac;
- **Purtați mănușile de protecție și în mijloacele de transport în comun**, când ajungeți acasă, scoateți-le și aruncați-le la un coș cu capac și curațați-vă mâinile cu soluție pe bază de alcool sau cu apă și săpun;
- Dacă ați făcut cumpărături, dezinfecțați ambalajele produselor înainte de a le introduce în casă;

Dacă mergeți spre casă împreună cu un alt coleg în aceeași mașină, atunci este necesar să folosiți masca de protecție!



Tot responsabilitatea noastră a fiecăruia este ca atunci când avem cel mai mic simptom, cel mai bine pentru noi toți este să **RĂMÂNEM ACASĂ** și să ne anunțăm superiorul direct. Este mult mai simplu să prevenim de aceea **CONTĂM PE NOI**. Avem exemple de **COLEGI RESPONSABILI** care au rămas acasă de la primul simptom și care în acest fel au salvat de la infectare echipa întreagă.

STOP



CORONAVIRUS



**Păstrați permanent distanța socială
(de siguranță) recomandată de autorități!**



Spălați-vă des pe mâini cu apă și săpun!



**Folosiți echipamentul individual de
protecție!**



**Acoperiți-vă nasul și gura cand strănutați
sau tușiți!**



**Curățați și dezinfecțați suprafețele cu
substanțele adecvate!**



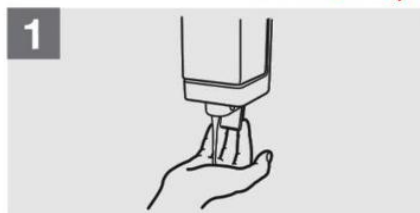
**Nu vă atingeți ochii, nasul, gura, dacă nu
aveți mâinile igienizate!**

CUM SPĂLĂM MÂINILE?

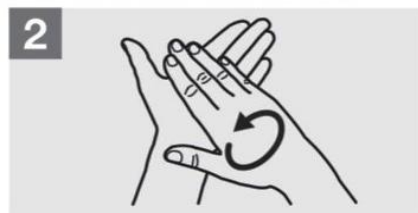
 Durata întregii proceduri: **cel puțin 30 de secunde!**



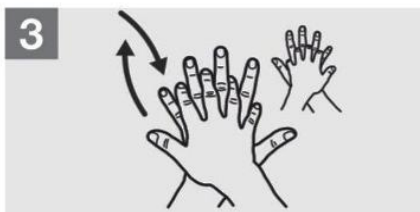
0 Udați mâinile cu apă.



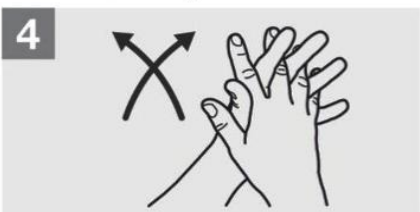
1 Aplicați săpun suficient pentru a acoperii toată suprafața mâinilor.



2 Frecați mâinile, palmă peste palmă.



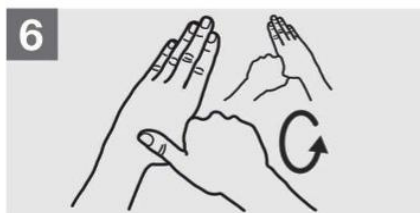
3 Palma dreaptă peste dosul palmei stângi cu degetele încrucișate și invers.



4 Palmă peste palmă, cu degetele încrucișate.



5 Dosul degetelor pe palma opusă.



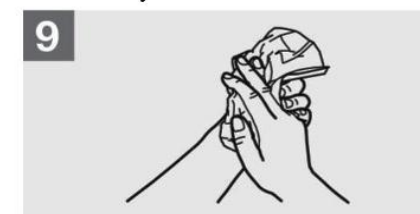
6 Frecări rotative cu degetul mare stâng prins în palma dreaptă și invers.



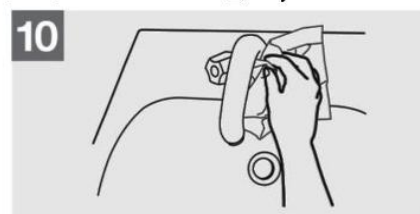
7 Frecări rotative într-un sens și celălalt cu degetele împreunate ale mâinii drepte pe palma stângă și invers.



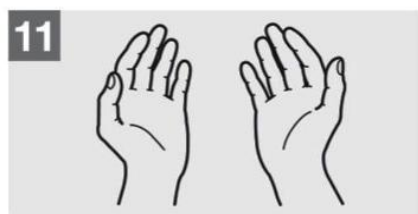
8 Clătiți mâinile cu apă.



9 Uscați mâinile cu un prosop de unică folosință.



10 Închideți robinetul folosind un prosop.



11 Odată uscate, procedura de spălare este terminată.

În conformitate cu recomandările:



World Health Organization



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

CNEPSS

Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate

Indicații pentru o dezinfecție corectă a mâinilor!



Aplicați minimum 3 ml de produs dezinfectant pe mâini, cuprinzând și încheieturile și frecați.



Curățați cu interiorul palmei drepte exteriorul palmei stângi și viceversa. Strângeți degetele.



Cu degetele de la o mână strânse în interiorul celeilalte palme, frecați o palma de cealaltă.



Împreunați degetele și mișcați-le.



Apucați degetul mare cu mâna opusă și frecați-le pe amandouă prin rotire. Nu uitați și vârful degetului mare.



Rotiți în cercuri vârful degetelor de la o mână în mâna opusă.

Timpe de reacție: aprox. 30 sec.