

# Ghid

## AUTOIZOLARE

### Când trebuie să intru obligatoriu în autoizolare?

- **Zonele galbene** (statele cu peste 500 de cazuri confirmate de infecție cu coronavirus Covid-19)  
**impun autoizolarea** la domiciliu timp de 14 zile.
- Lista zonelor de risc (galbene și roșii) se actualizează de fiecare dată când este nevoie și poate fi consultată pe pagina [cnsctb.ro](https://cnsctb.ro) sub titlatura: „**Lista zone afectate**„

### Ce trebuie să fac înainte de a începe perioada de autoizolare?

- În primul rând, este important să contactați telefonic sau electronic **angajatorul și/sau unitatea de învățământ**, precum și **medicul de familie** pentru a-i înștiința că vă aflați în autoizolare la domiciliu.
- Anunțați prietenii apropiați/rudele că intrați în autoizolare la domiciliu și solicitați-le să nu vă viziteze în următoarele 14 zile.
- Nu vă îngrijați de concediul medical sau scutirea medicală acum, acestea le veți primi la sfârșitul perioadei de autoizolare. Aveți în partea finală a ghidului toate detaliile.

**Atenție:** toți cei cu care locuiți vor trebui să intre în autoizolare odată cu dumneavoastră pentru evitarea riscurilor îmbolnăvirii.

### Ce trebuie să fac cât timp sunt în autoizolare la domiciliu?

- Dacă vă aflați în autoizolare la domiciliu respectați cu strictețe recomandările autorităților, **NU** părăsiți sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile, **NU** primiți vizitatori și **NU** intrați în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează servicii, alimente sau produse (reguli pentru interacțiunile absolut necesare găsiți mai jos).
- În cazul în care încălcați regimul autoizolării la domiciliu, riscați să-i contaminați și pe alții / să răspândiți virusul, precum și o amendă de până la 200.000 de lei și dosar penal în cazul în care contribuiți la răspândirea virusului.
- Păstrați-vă calmul, odihniți-vă și ocupați-vă timpul cu activități care vă fac plăcere (în casă).

### Ce măsuri de igienă individuală trebuie să iau și să respect în autoizolare?

- Evitați contactul apropiat cu celelalte persoane din locuință și, dacă este posibil, să se izoleze într-o cameră separată.
- **NU** primiți vizitatori în perioada de autoizolare la domiciliu.
- Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, timp de cel puțin 20 de secunde, ori de câte ori este necesar (după utilizarea toaletei, înaintea pregătirii mesei etc).
- Curățați și dezinfecțați zilnic toate suprafețele pe care le atingeți frecvent (ex: mese, clanțe, obiecte de mobilier, bateria/robinetele de la chiuvetă, alte obiecte care pot fi atinse și de alte persoane).
- Acoperiți-vă gura și nasul cu șervețel de unică folosință sau cu o țesătură atunci când strănutăți sau tușiți, sau strănutăți și tușiți în pliul cotului. Aruncați batista imediat la coșul de gunoi, în sac de plastic, după care spălați-vă mâinile cu apă și săpun timp de 20 de secunde.

- Aerisiți cât mai bine toate încăperile casei. Spațiile comune ale casei (bucătărie, baie) trebuie să fie bine aerisite!
- Dacă este posibil, țineți legătura telefonic cu medicul de familie și informați-l asupra evoluției tuturor membrilor familiei.
- Sunați la numărul unic de urgență 112 în cazul în care apare cel puțin unul din următoarele simptome: tuse, febră, dificultăți la respirație, durere în gât – și acoperiți-vă rapid nasul și gura cu o mască de protecție.
- De asemenea, persoanele se pot informa cu privire la noul coronavirus la [TELVERDE 0800 800 358](tel:0800800358).  
**TELVERDE este pentru informare, nu pentru urgențe.**

### Unde pot suna pentru mai multe informații despre Covid-19?

- Atenție: Numărul 112 este **DOAR pentru urgențe**, deci nu sunați acolo decât pentru o urgență. Pentru informații și recomandări, vă rugăm apelați numerele de mai jos, în funcție de unde vă aflați (în România sau în afara ei).
- **Pentru România:** Apelați linia [TELVERDE – 0800.800.358](tel:0800800358) dedicată pentru recomandări și alte informații legate de COVID-19. Numărul TELVERDE nu este un număr de urgență, este o linie telefonică alocată strict pentru informarea cetățenilor.
- **Pentru diaspora:** Românii aflați în străinătate pot solicita informații despre prevenirea și combaterea virusului la linia special dedicată lor **+4021.320.20.20**.

### Ce se întâmplă dacă vreun membru al familiei prezintă simptome sau are o altă urgență medicală în timp ce se află în autoizolare?

- În cazul în care, pe parcursul celor 14 zile, vreun membru al familiei prezintă simptome sugestive pentru infecția cu coronavirus (febră, tuse, dificultate în respirație) sau prezintă orice altă urgență medicală, **contactați medicul de familie și/sau sunați la 112**. Menționați, obligatoriu, că vă aflați în situația de autoizolare la domiciliu! **NU ieșiți din casă pentru a merge la spital!**
- Limitați cât mai mult posibil **contactul apropiat (la mai puțin de 1 metru, pentru mai mult de 15 minute)** – acoperiți-vă gura și nasul cu batistă când tușiți sau strănutați! Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun imediat, purtați mască de protecție.
- Așteptați sosirea ambulanței, care vă va transporta până la centrul de boli infecțioase cel mai apropiat, unde se poate efectua testarea pentru coronavirus. Acolo veți fi izolat până la obținerea rezultatelor.
- Dacă rezultatul este negativ, veți fi adus înapoi la domiciliu și veți continua autoizolarea până la 14 zile.
- Dacă rezultatele sunt pozitive, se vor aplica procedurile specifice pentru cazurile de infecție cu coronavirus.
- Pentru alte urgențe medicale, personalul de la ambulanță / SMURD vor lua deciziile ce se impun în acord cu reprezentanții DSP.

### Cum sunt sprijinite persoanele aflate în autoizolare?

- Persoanele aflate în autoizolare pot fi ajutate în aprovizionarea cu apă și alimente de către rude și/sau prieteni.
- Dacă este necesar, persoanele aflate în autoizolare pot solicita sprijinul comitetelor județene pentru situații de urgență și autorităților locale pentru aprovizionare cu alimente, apă, măști de protecție.

- Autoritățile locale vor decide, de la caz la caz, modul de operare implicând și organizațiile non-guvernamentale (ex: [Crucea Roșie](#))

### Cum ajung alimente și bunuri necesare la persoanele aflate în autoizolare?

- Dacă ați apelat la comitetele județene pentru situații de urgență și autorități locale pentru aprovizionare cu alimente și bunuri necesare, acestea vă vor fi aduse la domiciliu, respectând măsurile generale recomandate.
- Practic, alimentele și bunurile sunt lăsate la intrarea în domiciliu (ușa apartamentului/poarta casei) și sunt preluate de către persoana aflată în izolare doar după ce cealaltă persoană s-a retras.
- Persoanele autoizolate le vor prelua fără a intra în contact cu personalul care face aprovizionarea, păstrând o distanță de minimum 2 metri față de acesta.
- Este recomandat ca atenționarea asupra furnizării alimentelor sau produselor să se facă pe cale telefonică, și nu prin atingerea ușii/clanței/soneriei.
- Pe cât posibil, persoanele autoizolate vor purta masca de protecție care le va acoperi nasul și gura (masca medicală cu elastic prins în spatele urechilor) atunci când preiau produsele/bunurile primite la domiciliu.

### Cum interacționez cu poștași, curieri, furnizori, dacă sunt în autoizolare?

- Dacă echipele nu au nevoie de semnătura dumneavoastră sau de interacțiune directă, este de preferat să îi rugați să vă lase cele trebuincioase la intrarea în domiciliu (ușa apartamentului/poarta casei). Dacă este necesar să semnați de primire sau să primiți în casă echipe pentru anumite intervenții (ex: apă, canal, gaze, electricitate, internet/cablu/telefonie fixă), respectați indicațiile următoare:
- Înainte de intrarea în locuință a echipelor de intervenții / poștaşului / curierului, trebuie să vă asigurați că **purtați mască de protecție**;
- Pe timpul interacțiunii, **păstrați, pe cât posibil, o distanță mai mare de 2m** între dumneavoastră (persoana izolată) și vizitator;
- Semnați orice document cu instrument de scris propriu, NU cu cel al vizitatorilor, pentru evitarea contaminării;

### După perioada de 14 zile, persoanele aflate în autoizolare pot părăsi domiciliul?

- Persoanele care au sosit din alte zone decât cele care necesită carantinare **pot părăsi domiciliul numai după cele 14 zile de autoizolare, dacă nu prezintă niciun simptom**. În aceste cazuri, NU este necesară testarea pentru coronavirus.
- Persoanele care au intrat în contact direct cu caz confirmat cu COVID-19 vor fi testate în prima zi de autoizolare și înaintea terminării perioadei de autoizolare. Pot părăsi domiciliul numai dacă rezultatele finale sunt negative.
- Persoanele aflate în autoizolare vor primi la **finalul celor 14 zile de autoizolare aviz epidemiologic de la DSP**, care să ateste că pot reveni în colectivitate.
- La ieșirea din autoizolare, mergeți în consult la medicul de familie pentru a vă elibera concediul medical și/sau adeverințele pentru școală.
- Rămâneți vigilenți și respectați în continuare recomandările generale privind prevenirea infecției cu coronavirus sau alt tip de gripă.

### Persoanele aflate în autoizolare beneficiază de scutiri sau concedii medicale?

- La finalul perioadei de autoizolare, elevii și studenții beneficiază de scutire medicală, iar persoanele angajate, de concediu medical.
- Concediul medical va fi eliberat de către medicul de familie, după ieșirea din izolare, în baza certificatului DSP, nemaifiind nevoie de adeverință de la angajator.
- Conform prevederilor [OUG 158/2005](#) și art. 60 (2) din Normele de aplicare, în cazul concediilor medicale pentru carantină, angajatul nu este obligat să depună la angajator certificatul pentru luna anterioară până în data de 5 a lunii în curs, ci până la sfârșitul lunii în curs. Astfel, angajatul poate depune certificatul pentru concediul medical după ieșirea din izolare/carantină.
- Quantumul brut lunar al indemnizației pentru carantină reprezintă 75% din baza de calcul, la fel ca în cazul concediilor medicale acordate pentru o boală obișnuită.
- Durata concediilor pentru carantină nu diminuează numărul zilelor de concediu medical acordate unui asigurat pentru celelalte afecțiuni și nu se aplică restricția de 10 zile valabilă pentru concediul și indemnizația pentru incapacitate temporară de muncă, cauzată de boli obișnuite sau de accidente în afara muncii.

Sursa: **fiipregătit.ro**  
PLATFORMA NAȚIONALĂ DE PREGĂTIRE  
PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ