

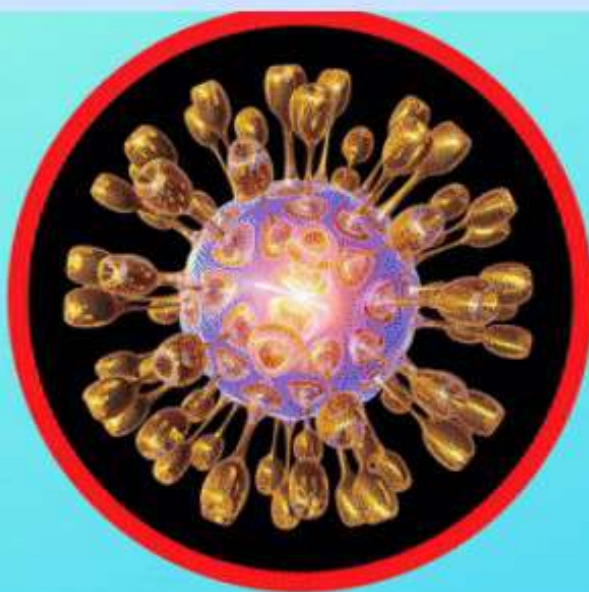
Dragi părinți,

Știm că sunteți expuși unei avalanșe de știri, mai mult sau mai puțin exacte despre noul Coronavirus (*COVID-19*). Susținem fluxul oficial al informațiilor și revenim cu **rugămintea de a vă informa doar din surse oficiale**.

În urma ședinței Comitetului Național pentru Situații Speciale de Urgență, desfășurată în data de 9 martie 2020, au fost adoptate mai multe măsuri privind prevenirea răspândirii infecției cu *COVID-19*, printre care și suspendarea cursurilor în unitățile școlare în perioada 11-22 martie a.c., cu posibilitatea prelungirii acestei măsuri în funcție de situație.

Este momentul să fim responsabili, să facem tot ce putem pentru a limita răspândirea noului virus *COVID-19*, pentru a ne proteja familiile, dar și pe ceilalți! **Cel mai important este să nu vă panicați!**

Vă recomandăm să mențineți aceleași obiceiuri de prevenție, precum: spălarea frecventă și temeinică a mâinilor cu apă și săpun, dezinfectarea suprafețelor cu care intrați în contact, evitarea contactului cu persoanele bolnave. Regăsiți aici lista completă cu măsurile de prevenție: <http://www.assmb.ro/stirea/273>



INFECȚIA CU NOUL CORONAVIRUS REGULI DE URMAT

Conform datelor existente până în prezent, infecția cu noul Coronavirus *COVID-19* are o frecvență mult mai redusă și cauzează o formă mai ușoară la copii decât la adulți sau persoane în vârstă (sursa: www.kidshealth.org).



 Primăria
Capitalei

ASSM 
Asociația Săpătorilor și Curățătorilor Profesioniști din România

**SPĂLAȚI-VĂ DES PE
MÂINI CU APĂ ȘI
SĂPUN, CEL PUȚIN 20
DE SECUNDE.**



 **Primăria
Capitalei**

ASSM 
Asociația Serviciilor și Serviciilor Medicale București

**EVITAȚI CONTACTUL CU
PERSOANE CARE
PREZINTĂ FEBRĂ, TUȘESC
SAU STRĂNUTĂ ȘI
MERGEȚI LA MEDIC DACĂ
ȘI DUMNEAVOASTRĂ
PREZENTAȚI ACESTE
SIMPTOME.**



**ACOPERIȚI-VĂ
ÎN TOTALITATE
NASUL ȘI GURA
CU BRAȚUL ATUNCI
CÂND STRĂNUTAȚI ȘI
NU AVEȚI ȘERVEȚEL
DISPONIBIL.**



 Primăria
Capitalei

ASSM 
Administrația Saftelor și Serviciilor Medicale București

**NU LUAȚI MEDICAMENTE
ANTIVIRALE ȘI NICI
ANTIBIOTICE DECÂT ÎN
CAZUL ÎN CARE VĂ
PRESCRIE MEDICUL.
ANTIBIOTICELE
FUNȚIONEAZĂ DOAR
ÎMPOTRIVA BACTERIILOR,
NU ÎMPOTRIVA VIRUSULUI.**



**CURĂȚAȚI TOATE
SUPRĂFÊTELE CU
DEZINFECTANȚI PE BAZĂ
DE CLOR SAU ALCOOL.**



 **Primăria
Capitalei**

ASSM
Asociația Spitalilor și Clinicilor Medicale București

**FOLOSIȚI MĂȘTI DE
PROTECȚIE DOAR ÎN CAZUL
ÎN CARE SUSPECTAȚI CĂ
AȚI FOST CONTAMINAT CU
NOUL CORONAVIRUS ȘI
PREZENTAȚI SIMPTOME DE
TUSE SAU STRĂNUT.**



 Primăria
Capitalei

 ASSM
Asociația Operatorilor și Serviciilor Municipale București

**EVITAȚI LOCURILE
AGLOMERATE.**

 **112**

**SUNAȚI LA 112 DACĂ
AVEȚI FEBRĂ, TUȘIȚI SAU
V-AȚI ÎNTORS DIN CHINA
SAU ZONELE ÎN
CARANTINĂ DIN EUROPA
DE CEL MULT 14 ZILE.**



 Primăria
Capitalei

ASSM 
Asociația Sindicală a Serviciilor Medicale București

**SPĂLAȚI-VĂ DES PE
MÂINI CU APĂ ȘI
SĂPUN, CEL PUȚIN 20
DE SECUNDE.**

RECUNOAȘTEȚI SIMPTOMELE!

	CORONAVIRUS (COVID-19) <i>Debut brusc</i>	GRIPĂ <i>Debut brusc</i>	RĂCEALĂ <i>Debut treptat</i>
Simptome principale	Febră - ridicată (37,8 - 40 grade Celsius) Tuse - uscată, frecventă Secreții nazale - frecvente Strănut - uneori Oboseală - severă Dureri musculare - dureri continue Dureri în gât - frecvente Respirație cu dificultate Stare de vomă - rar Incubație: 1-14 zile Timp recuperare: 2 săptămâni	Febră - ridicată (37,8 - 40 grade Celsius) Tuse - frecventă, uneori severă Secreții nazale - frecvente Strănut - uneori Oboseală - severă Dureri musculare - dureri continue Dureri în gât - rare Dureri de cap - rare Stare de vomă - rar Diaree - rar Incubație: 1-4 zile Timp recuperare: 1 - 2 săptămâni	Febră - rară Tuse - ușoară spre moderată Secreții nazale - frecvente Strănut - frecvent Oboseală - rară Dureri musculare - dureri superficiale Dureri în gât - frecvente Dureri de cap - rare Incubație: 2-3 zile Timp recuperare: 1 săptămână

Transmiterea este preponderent aeriană. COVID-19 se transmite în special prin intermediul picăturilor de salivă, expectorate prin tuse, strănut sau chiar vorbit, de către persoanele bolnave, și care intră în contact cu mâinile, gura, ochii și mucoasa nazală a altor persoane. COVID-19, la fel ca și gripa, este un virus ce cauzează afecțiuni respiratorii și **nu se tratează cu antibiotic**.

Simptomele de mai sus sunt orientative. Majoritatea cazurilor de infecție cu noul Coronavirus COVID-19 au forme ușoare, medii sau sunt chiar asimptomatice. Este important să vă adresați medicului de familie dacă aveți orice fel de simptomatologie din cele enumerate mai sus, dar și dacă ați venit din zone afectate sau ați venit în contact cu persoane care au călătorit în zone afectate de infecțiile cu coronavirus. Puteți vedea zonele respective cu ajutorul următorului link: <http://www.cnscbt.ro/index.php/1440-lista-zonelor-cu-transmitere-comunitara-extinsa-si-a-altor-zone-afectate-de-covid>

Vă încurajăm să vorbiți deschis cu copiii dumneavoastră. Iată recomandările OMS:



Cum să ajutăm copiii să facă față stresului în timpul epidemiei de COVID-2019



Copiii pot reacționa la stres în diverse moduri, cum ar fi să fie mai agitați, mai retrași, mai furioși, mai dornici de atenție.

Răspundeți la reacțiile copilului într-un mod suportiv, ascultați-i preocupările și întrebările și oferiți-i afecțiune și atenție.

Copiii au nevoie de iubirea și atenția adulților în vremuri dificile. Petreceți mai mult timp cu ei și oferiți-le mai multă atenție.

Nu uitați să-i ascultați pe copii, să vorbiți blând cu ei și să le răspundeți la întrebări și la temeri.

Dacă se poate, creați ocazii pentru copii să se joace și să se relaxeze.



Încercați să țineți copiii alături de părinți și de familie, evitați pe cât posibil separarea copiilor de persoanele care-i îngrijesc. Dacă totuși este nevoie să fie separați (de ex. internare în spital), asigurați contactul regulat (de ex. prin telefon).

Pe cât posibil, păstrați programul obișnuit, sau stabiliți un program nou într-un mediu nou, inclusiv program pentru școală/învățare, precum și timp pentru joacă în siguranță și pentru relaxare.



Oferiți informații cu privire la ce s-a întâmplat, explicați ce se întâmplă și spuneți-le clar ce au de făcut pentru a reduce riscul de a se infecta cu această boală, în cuvinte potrivite vârstei lor.

Astea înseamnă și informații despre ce se poate întâmpla, într-un mod cât mai prietenos (de ex. un membru al familiei și/sau copilul se poate îmbolnăvi și poate va fi nevoie să meargă la spital o vreme, așa încât doctorii să-l facă bine).

La nivelul **Institutului Național de Sănătate Publică** a fost operaționalizată linia

TELVERDE (0800 800 358)

destinată cetățenilor care doresc informații legate de prevenirea infectării cu virusul *COVID – 19*. Acesta nu este un număr de urgență, ci este destinat strict informării.

Găsiți mai jos lista cu **sursele de încredere** pentru a vă informa despre evoluția *COVID-19*:

La nivel național:

- Ministerul Sănătății: <http://www.ms.ro/>
- Centrul Național de Supraveghere și Control al Bolilor Transmisibile (CNSCBT), parte a Institutului Național de Sănătate Publică: <http://www.cnscbt.ro/>
- Departamentul pentru Situații de Urgență: <https://www.facebook.com/departamenturgente/>
- Organizația Mondială a Sănătății - România: <https://www.facebook.com/OMSRomania/>

La nivel internațional:

- Organizația Mondială a Sănătății: <https://www.facebook.com/WHO/>
- Centrul European pentru Controlul și Prevenția Bolilor: <https://www.ecdc.europa.eu/en>
- Centrul pentru Prevenția și Controlul Bolilor din Statele Unite ale Americii: <https://www.cdc.gov/>

Suntem alături de dumneavoastră în această perioadă! Pentru informații noi, vă recomandăm să ne urmăriți în continuare pe site-ul nostru www.assmb.ro și pe Facebook www.facebook.com/administratiaspitalelor.

*Cu prietenie,
Echipa ASSMB.*

**Urmăriți-ne pe
Rețelele de Socializare
pentru a fi la curent
cu noutățile!**



Facebook



YouTube



Website

**Răsfoiți
Arhiva Newsletter
pentru articolele care
vă interesează!**

Primiți acest mesaj ca urmare a completării unui formular de consimțământ cu privire la prelucrarea datelor personale și informarea dvs., în cadrul campaniilor "Sănătatea e în mâinile tale", "Campania de Promovare a Sănătății Orale" și "Copiii sănătoși ai Bucureștiului" desfășurate de Primăria Capitalei prin Administrația Spitalelor și Serviciilor Medicale București, în unitățile de învățământ de stat din București sau ați participat la proiectele desfășurate de către A.S.S.M.B ori v-ați abonat la newsletter pe website-ul nostru: www.assmb.ro

Toate drepturile rezervate.

Copyright © 2019, Administrația Spitalelor și Serviciilor Medicale București A.S.S.M.B