

# Coronavirus

Ghid practic  
perntu cei care  
au în îngrijire bătrâni



Traduzione a cura di  
Gina Negruț



Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

*Acest ghid este dedicat ție, care ai grijă de o persoană în vârstă.*

*Vei găsi aici câteva informații despre coronavirus și sfaturi pe care îți recomandăm să le urmezi.*

*Informațiile prezente îți vor îmbunătăți cunoștințele despre Covid-19 sau altfel spus “noul coronavirus”, despre cum se transmite și care sunt simptomele bolii.*

*Sfaturile cu privire la comportamentul de urmat atât în locuința cât și în afara ei, te vor ajuta să protejezi atât propria sănătate cât și pe cea a persoanei pe care o îngrijești.*

*Nu te speria dacă la început regulile îți par multe, greu de amintit sau greoaie de pus în practică.*

*Este normal că schimbările obișnuințelor noastre să cauzeze stres. Fără a te grăbi, citește de mai multe ori acest ghid și începe să aplici la nivel practic ceea ce se recomandă: în puțin timp aceste indicații vor face parte din obișnuința fiecărei zi.*

**Împreună  
vom reuși**

# Indice

<b>Ce este Covid-19</b>	<b>4</b>
Care sunt simptomele coronavirus	5
Cum este transmis coronavirus	6
<b>Am grijă de o persoană în vârstă, ce pot să fac ...</b>	<b>7</b>
1. Ieși din casă cât mai puțin posibil	8
2. Sfaturi pentru când ești în afara casei	10
3. Sfaturi pentru când ești în casă	12
Ce trebuie să fac dacă banuiesc că eu sau persoana ...	16
Nu voi putea, pentru o lungă perioadă de timp să ...	18
Nu voi putea ieși din casă. Ce pot să fac pentru a sta...	20
<b>Indicații specifice</b>	
Cum ne spălăm pe mâini	22
Cum folosim masca	25
Cum folosim mănușile de unica folosință	27
Sfaturi pentru igienizarea locuinței	30
Sfaturi pentru o bună calitate a aerului	30
Sfaturi pentru curățarea ambient....	31
<b>Contacte și link</b>	<b>32</b>

# Ce este Covid-19 sau “noul coronavirus”

**Covid-19** este boala provocată de virusul **SARS-CoV-2**, astăzi supranumit mai simplu “coronavirus”.



# Care sunt simptomele infectarii cu coronavirus

Boala poate afecta persoanele în mod diferit; uneori persoana infectată nu prezintă nici un simptom.

Alteori, simptomele sunt asemănătoare răcelii sau gripei:

- febră
- dureri musculare
- congestie nazală
- durere în gât
- tuse
- dificultate în a respira
- inflamarea ochilor
- diaree
- durere de cap
- pierderea mirosului
- pierderea gustului

În anumite cazuri infecția poate provoca grave pneumonii, care pot conduce la deces. Aceasta se întâmplă mai ales în cazul persoanelor cu probleme de sănătate sau persoanelor în vârstă.

# Cum se transmite coronavirus

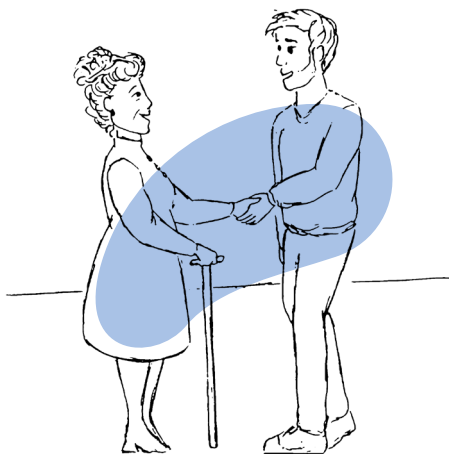
Virusul se transmite prin intermediul picăturilor de salivă care se împrăștie în aer în timp ce vorbim, strănutăm sau tușim.

Ne infectăm când picăturile de salivă ce conțin virusul intră în contact cu mucoasele gurii, nasului sau ale ochiului (pentru acest motiv este important să menținem distanța de cel puțin un metru).

Picăturile de salivă ale unei persoane infectate pot ajunge pe mâini sau pe suprafețele obiectelor din jur. Acesta este un alt mod prin care se poate transmite virusul (pentru aceasta este important să ne spălăm des pe mâini).



# Am grijă de o persoana în vârstă Ce pot face pentru a ne proteja pe amândoi de coronavirus



## În primul rând, protejează-te pe tine însuși:

1. Ieși din casă cât mai puțin posibil:  
a nu ieși este modul cel mai eficient  
pentru a nu fi infectați ([pag 8](#))
2. Dacă ești constrâns să ieși,  
respectă Sfaturi pentru când ești  
în afara casei ([pag 10](#))
3. Pentru când ești în casă,  
respectă Sfaturi pentru când  
ești în casă ([pag 12](#))

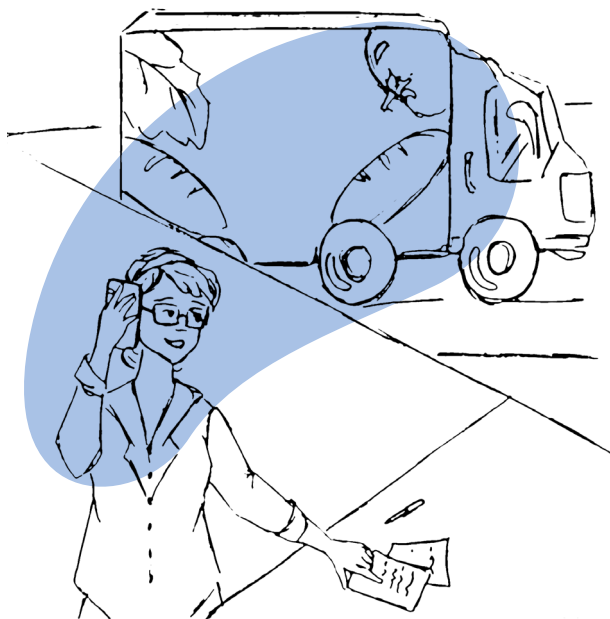
# 1. Ieși din casă cât mai puțin posibil: a nu ieși este modul cel mai eficient de a nu fi infectat

Noi toți folosim zilnic produse indispensabile, precum alimente, medicamente, produse pentru curățenia casei etc.

Daca rudele persoanei pe care o ai în îngrijire nu-ți pot aduce acasă toate cele de care ai nevoie, poți găsi soluții alternative:

- Produsele alimentare și pentru igiena pot fi comandate online sau prin telefon: întreabă la magazinul din apropiere dacă pot consemna cumpărăturile la domiciliu. ***Amintește-ți că pe site-ul Primăriei poți găsi lista cu magazinele și centrele comerciale care consemnează cumpărăturile la domiciliu.***
- Multe farmacii consemnează medicamentele direct la domiciliu. Interesează-te la farmacia din apropiere. Fă o rezervă de medicamente pentru cel puțin două





săptămâni: în acest fel nu vei rămâne fără în cazul în care vor fi întârzieri cu consemnarea acestora.

- Nu trebuie să mergi la medic pentru rețete: îi poți telefona sau trimite un e-mail. Medicul îți va transmite numărul rețetei electronice (NRE) prin intermediul e-mailului sau printr-un mesaj pe telefon.

**Amintește-ți: în caz de necesitate, Crucea Roșie Italiană îți poate aduce la domiciliu medicamente și produse alimentare, în mod gratuit.**

Crucea Roșie răspunde în fiecare zi a săptămânii, 24/24 ore, la numărul gratuit **800 06 55 10**.

## 2. Sfaturi pentru când ești în afara casei



- Păstrează cel puțin un metru de distanță față de celălalte persoane.
- Evită îmbrățișările și strângerea mâinii.
- Poartă masca chirurgicală, dacă trebuie să intri într-un spațiu închis frecventat de alte persoane. În orice caz urmează indicațiile emenate de către Provincia sau Primăria de care aparții (în unele zone masca chirurgicală este obligatorie imediat ce ieși din casă). Măștile se cumpăra din farmacii (vezi indicațiile specifice despre Cum folosim masca, [pag 25](#)). Caută deasemenea pe Internet: în unele zone Protecția Civilă și Primăria le consemnează la domiciliu persoanelor în vârstă și celor cu handicap. In cazul în care nu reușești

să achiziționezi măști chirurgicale, folosește o mască din stofă care poate fi spălată.

- Cand faci cumpărături la magazin sau în farmacie, ți se poate cere să folosești mănuși de unică folosință: vezi indicațiile specifice despre cum se folosesc mănușile la [pag 27](#).
- Folosește des produse pentru igienizarea mâinilor pe bază de alcool (concentrat 70%) mai ales după ce ai intrat în contact cu obiecte atinse continuu de alte persoane (spre exemplu, cărucioarele pentru cumpărături, barele de sprijin/mânerile în mijloacele de transport în comun, butoanele liftului).
- Nu atinge niciodată gura, nasul și ochii cu mâinile.
- In cazul în care strănuți sau tușești, acoperă gura și nasul cu un șervețel de hârtie; după ce l-ai folosit aruncă -l imediat în gunoiul nesortat – indifferenziato - (dacă nu ai un șervețel de hartie, nu folosi mâinile, ci acoperă gura și nasul cu partea internă a brațului îndoit)
- Abia reintrat în casă, spală-te foarte bine pe mâini (citește indicațiile specifice despre Cum ne spălăm mâinile, [pag 22](#)).

### 3. Sfaturi pentru când ești în casă

Persoanele în vârstă au des nevoie de ajutor pentru a se ridica, a merge, a mânca și a se spăla.

Este deci necesar să ne apropiem de ele, este imposibil menținerea unui metru de distanță.

**De aceea este important respectarea acestor indicații:**

- Folosește masca chirurgicală așezată cu grijă pe față, ori de câte ori te apropii de persoana în vârstă. Deasemenea persoana în vârstă ar trebui să poarte masca dacă nu îi cauzează disconfort, când are febră sau prezintă simptome asemănătoare cu cele ale răcelii sau gripei (citește indicațiile specifice despre cum folosim masca, [pag 25](#)). În cazul în care nu reușești să achiziționezi măști chirurgicale folosește măști de stofă lavabile.



- Folosește masca și când atingi obiecte ce vor fi folosite de persoana în vârstă (de exemplu, cearsafuri pentru pat, prosoape, farfurii) sau care vin din afara casei (posta, colete, cumparaturi).

***Amintește-ți: măștile trebuie schimbate zilnic. dacă ai mască chirurgicală., când ai terminat folosirea ei, pune-o într-o pungă de plastic, închide punga apoi arunc-o în gunoiul nesortat. Dacă ai mască lavabilă, spal-o cu grijă și usuc-o bine înainte de a o refolosi (citește indicațiile specifice despre Cum să folosim masca, pag 25).***

- Spală-ți des mâinile. (citește indicațiile specifice despre Cum ne spălăm mâinile). Amintește-ți că mâinile trebuie întotdeauna spălate înainte și după prepararea alimentelor (pentru comoditate poți pune și în bucătărie săpun pentru mâini), înainte și după ce ai atins persoana în vârstă, înainte și după ce ai ajutat-o să ia medicamentele, să manance, să bea, să se spele, sau să folosească serviciile de igienă. Când nu ai posibilitatea de a folosi apă și săpun, folosește igienizant pe bază de alcool (în concentrație de 70%)
- Asigură-te că persoana în vârstă își spala bine și des mâinile; dacă nu o poate face singură, spală-i-le tu de mai multe ori pe zi.
- În timpul meselor nu folosiți aceleași tacâmuri, pahare sau farfurii. Fiecare trebuie să le aibă pe ale sale.
- Dezinfectează cu grijă băile din casă, înainte și după fiecare utilizare (vezi Sfaturi cu privire la igiena spațiilor locuinței, [pag 28](#)). Dacă este posibil, nu folosi aceeași baie cu persoana de care ai grija. Dacă există o singură baie, fiecare trebuie

să aibă prosoape, halate personale. Prosoapele se schimbă când sunt ude, și oricum cel puțin o dată pe zi.

- Păstrează periuțele de dinți în pahare diferite.
- Când pregătești mâncarea, amintește-ți să speli întotdeauna sub jetul de apă alimentele care se consuma crude (ca salata, fructa ecc). Dacă vrei să folosești dezinfectant, folosește cele specifice pentru alimente urmând cu atenție instrucțiunile de pe etichetă și amintește-ți să clătești bine alimentele pentru a înlătura orice urmă de dezinfectant.
- Gătește întotdeauna bine mâncarea (cum ar fi carnea, pestele și ouale) care este de origine animală.
- Deschide des ferestrele pentru a permite schimbarea aerului în încăperi.
- Spală în fiecare zi pardoselile, băile și toate suprafețele care sunt atinse des: dacă este posibil cu clor diluat, sau cu produse de curățare normale și apoi cu alcool concentrat 70% (citește Sfaturi pentru igienizarea spațiilor locuinței, [pag 28](#)).



# Ce trebuie să fac dacă banuiesc că eu sau persoana în vârstă de care am grija, ne-am îmbolnavit de coronavirus?

Simptomele bolii sunt diferite, mai mult sau mai puțin grave, uneori asemănătoare cu cele ale răcelii sau gripei.

În orice caz, dacă tu sau persoana de care ai grijă aveți:

- febră
- dureri musculare
- congestie nazală
- durere în gât
- tuse
- dificultate în a respira
- inflamarea ochilor
- diaree
- durere de cap
- pierderea mirosului
- pierderea gustului



Apelează la rudele persoanei în vârstă sau la medicul de familie.

**Amintește-ți: dacă tu sau persoana în vârstă prezentați simptome, nu mergeți direct la Serviciul de Urgente sau la cabinetul medicului. Telefonează mai întâi medicul de familie: el îți va spune ce trebuie să faci.**

Dacă nu reușești să vorbești cu medicul, și nu poți cere ajutor rudelor persoanei pe care o ai în grija, telefonează la Guardia Medica (paza medicală) sau numărul verde din zona ta ([www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)).

Telefonează la numerele **112** sau **118** doar dacă este strict necesar (febra ridicată și dificultate în a respira). Principalele numere de urgență le găsești la [pag 32](#).



## ÎNTREBĂRI & RĂSPUNSURI

**Nu voi putea, pentru o lungă perioadă de timp, să însoțesc în afara casei persoana pe care o îngrijesc. Această situație i-ar putea crea stres și ar putea-o face să devină nervoasă. Ce pot să fac?**

Explică-i cu cuvinte simple ceea ce se întâmplă datorită acestui virus; fa-o să înțeleagă că a rămâne în casă este necesar pentru a proteja sănătatea tuturor. Deasemenea purtarea măștii ne protejează de boală.

asigură persoana că acest moment este trecător: vom putea ieși din nou, întâlni alte persoane și reprimde vechile noastre obișnuințe.

Dacă persoana pe care o îngrijești este preocupată de starea sa de sănătate atât fizică cât și

psihologică, ascult-o și fă-o să înțeleagă că pentru tine este importantă starea ei de bine: puteți să vorbiți împreună la telefon cu medicul de familie sau să telefonati la numerele care oferă în mod gratuit sprijin psihologic. (vezi [pag 33](#)).

Repetă aceste explicații ori de câte ori este nevoie, cu calm.

Dacă este necesar, comunică cu această persoană scriind sau folosind imagini. (imaginea unei persoane care se spăla pe mâini, poate fi pusă lângă chiuveta folosită de aceasta). Sau fii tu exemplul, în timp ce te speli pe mâini, îi ceri să facă la fel.

Incearca să îi transmiți liniște și siguranța. Vorbește rar și calm, fără a ridica tonul vocii dacă persoana de care ai grijă aude bine.



# Nu voi putea ieși din casă. Ce pot să fac pentru bunăstarea fizică și psihologică?

Folosește rețelele internet (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp), mailurile, apelurile video și telefoanele pentru a rămâne în contact cu rudele, prietenii și cunoștințele.

În fiecare zi folosește timpul liber pentru a face lucruri care îți plac, cum ar fi ascultă muzică, citește, coase...

Fa gimnastica în fiecare zi

Nu neglija somnul: dormi numărul suficient de ore și menține aceleași orarii, atât când mergi să dormi cât și de trezire dimineața.

Mănâncă în mod regulat, nu elimina mesele și alege mâncăruri sănătoase (amintește-ți să consumi în fiecare zi fructe și legume)

Expune-te la soare în orele mai puțin calde ale zilei: face bine atât sanatații cât și dispoziției. Propune același lucru persoanei de care ai grijă.

E important ca tu să fii informat despre coronavirus, dar nu trebuie să fie singurul tau interes. Atât la televizor cât și pe rețelele de socializare poți găsi multe argumente interesante.

Dacă vrei să știi mai multe despre coronavirus, încrede-te doar în informațiile care provin din site-urile autorizate ([Organizatia Mondiala a Sanatații](#), [Ministerul Sanatații](#), [Institutul Superior al Sanatații](#), [Protectia Civila](#)) sau din programele de știri naționale sau regionale.

Izolarea în care trăim și teama de a ne îmbolnăvi crează anxietate și frica, în noi toți; să simțim aceste emoții este normal. Dacă totuși simți nevoia unui sprijin psihologic, amintește-ți că există numere de telefon create pentru această necesitate (vezi [pag 33](#)).

# INDICAȚII SPECIFICE

## Cum spălăm mâinile




***Spălarea trebuie să dureze aproximativ 60 secunde.***

1. În primul rând udă mâinile cu apă.
2. Adaugă apoi săpun lichid și freacă interiorul mâinilor una cu alta.
3. Continuă această operațiune făcând atenție să speli toate părțile (palma, dosul palmei, toate degetele, unghiile).
4. Clătește bine mâinile cu apă, și usucă-le bine.
5. Dacă ești înafara casei și trebuie să folosești șervețele de uscat mâinile, după ce te-ai spălat și uscat mâinile, folosește același șervețel de hârtie pentru a închide robinetul și pentru a atinge alte obiecte (cum ar fi clanța usii, întrerupătorul pentru lumină); apoi aruncă hârtia în gunoiul nesortat, fără a atinge alte obiecte.
6. Odată uscate, mâinile tale sunt sigure!

**Amintește-ți: unghiile tăiate se curăța și rămân curate, mult mai ușor!**

# How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

 **Duration of the entire procedure: 40-60 seconds**



Wet hands with water;



Apply enough soap to cover all hand surfaces;



Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



Palm to palm with fingers interlaced;



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Rinse hands with water;



Dry hands thoroughly with a single use towel;



Use towel to turn off faucet;



Your hands are now safe.



World Health Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES

Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hospital Universitar de Ginebra (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

July 2009

Cum ne spălăm mâinile cu apă și săpun: [Afiș](#)

Cum ne spălăm pe mâini cu apă și săpun sau cu soluție alcoolică: [Video](#)

**0. udă mâinile cu apa**

**1. aplică o cantitate suficientă de săpun pentru a acoperi întreaga suprafață a mâinii**

**2. freacă palmele una de alta**

**3. mână dreapta deasupra dorsului mâinii stângi, încrucișând degetele unele cu altele și apoi invers**

**4. mâinile față în față, încrucișând degetele**

**5. dorsul degetelor în interiorul palmei opuse, menținând degetele strânse între ele**

**6. frecăm cu mișcări de rotație, degetul mare stâng în palma mâinii drepte și invers**

**7. executăm mișcări de rotație, înainte și înapoi, cu degetele mâinii drepte strânse între ele în palma mâinii drepte și invers**

**8. clățiți mâinile cu apă**

**9. usucă cu grijă cu un șervețel de unică folosință**

**10. folosește șervețelul pentru a închide robinetul**

**11. odată uscate mâinile tale sunt sigure**



# APROFUNDAREA

## Cum folosim masca



Masca chirurgicală se așează pe față, după ce ai spălat bine mâinile.

Acoperă gura, nasul și barbia, făcând-o să fie aderentă feței. (dacă ai barba, s-ar putea că masca să nu adere suficient feței)

Nu atinge masca în timp ce se află pe față; dacă se întâmplă asta, spală-te bine pe mâini.

***Amintește-ți: masca trebuie să fie schimbată în fiecare zi, sau de fiecare dată când devine umedă, murdară sau când se deteriorează.***

Când scoți masca, apuc-o de

elastic și nu atinge partea externă corespunzătoare gurii, nasului sau bărbiei. Introdu-o într-o pungă de plastic, închide punga și arunc-o în gunoiul nesortat.

Dacă în schimb ai o mască lavabilă, spal-o cu grijă cu un detergent igienizant și usuc-o bine înainte de a o purta din nou.

***Amintește-ți: chiar dacă folosești masca, acoperă oricum nasul și gura, când strănuți sau tușești, și spala bine și des mâinile.***

# APROFUNDAREA

## Cum folosim mănușile de unică folosință



Spală bine mâinile înainte de a pune mănușile. Dacă nu ești acasă, dezinfectează mâinile cu gel pe bază de alcool (vezi indicațiile specifice despre cum igienizăm mâinile și casa).

Cand îndepărtăm mănușile, rulează-le în interior în timp ce le scoți din mâini; partea externă trebuie să vină în interior.

Pune-le într-o pungă de plastic, închide-o și arunc-o în gunoiul nesortat.

Imediat după, spală-te bine pe mâini sau dezinfectează-le cu gel pe bază de alcool.

***Cum folosim mănușile de unică folosință:*** [Video](#)

# APROFUNDAREA

## Sfaturi pentru igienizarea locuinței



### *Sfaturi pentru o bună calitate a aerului*

Deschide des ferestrele din diferitele încăperi (în orele în care traficul este scăzut dacă te găsești într-o zonă aglomerată). Atenție: persoana de care ai grijă nu trebuie să fie expusă schimbărilor bruște de temperatură sau curenților de aer.

Deschide ferestrele după ce ai folosit produse pentru curățarea locuinței. Deseori acestea conțin substanțe iritante și toxice.

În spațiile fără ferestre (debarale, bai etc.) folosește, dacă ai posibilitatea, ventilatoarele pentru schimbarea aerului (vezi Cum curățăm grilele și filtrele de aer, [pag 29](#)).

Adaptează temperatura și umiditatea aerului în încăperi, folosind umidificatori din ceramică sau electrici, ce trebuie menținuți întotdeauna curăți.

Dacă în casă se folosește sistemul de

aer condiționat sau pompa de căldură, curăța periodic filtrele (vezi cum curățăm grilele și filtrele de aer)

Nu folosi parfumurile pentru încăperi deoarece emana substanțe chimice, dăunătoare atât sănătății cât și mediului.

*Cum schimbăm aerul în locuința?* [Video](#)

## *Cum curățăm grilele și filtrele*

**de aer** Grilele aparatelor de aer și ventilatoarelor trebuie curățate des. dacă grila este detașabilă, spal-o cu apă și săpun dezinfectant, apoi elimină orice urmă de detergent și usuc-o bine, înainte de a o remonta.

Dacă filtrele aparatelor de aer condiționat sau pompelor de căldură pot fi detașate, spală-te cu apă și săpun dezinfectant. Clătește-le cu grijă și usucă-le bine înainte de a le remonta.

Atât în cazul aeratoarelor, aparatelor de aer condiționat sau pompelor de căldură, **nu folosi niciodată detergenți sau dezinfectanți direct pe grile sau filtre, dacă acestea nu sunt detașabile.** În acest caz se curăță și se dezinfectează cu o cârpă umezită cu alcool în concentrație de 70%.

## Sfaturi pentru igienizarea încăperilor locuinței

Curăța în fiecare zi suprafețele cu care intri cel mai des în contact (cum ar fi uși, ferestre, mânere, mese, întrerupătoare pentru lumină, servicii sanitare, robinete, chiuvete, scaune și fotolii, telefoane mobile, telecomenzi...).



Când folosești produse pentru curățenie urmărește indicațiile conținute de eticheta acestora.

Nu amesteca niciodată, produsele de curățat sau igienizat între ele (cum ar fi folosirea împreună a detergentului de rufe cu produse de înălbire și igienizarea acestora), dacă nu este specificat pe etichetă.

Fii prudent în folosirea produselor, purtând întotdeauna mănuși și evitând formarea stropilor în timpul curățeniei.

Pentru igienizarea suprafețelor lavabile din casă, cum ar fi pardosele, chiuvete și servicii sanitare, folosește clor diluat în apa, sau alcool concentrat în proporție de 70%.

***Atenție: Produsele pe bază de clor (candeggina) nu pot fi folosite pe orice suprafețe: oțelul, poliuretanul, fierul, metale în general sau lemnul, nu pot fi curățate cu clor. Pentru aceste suprafețe folosiți produse specifice.***

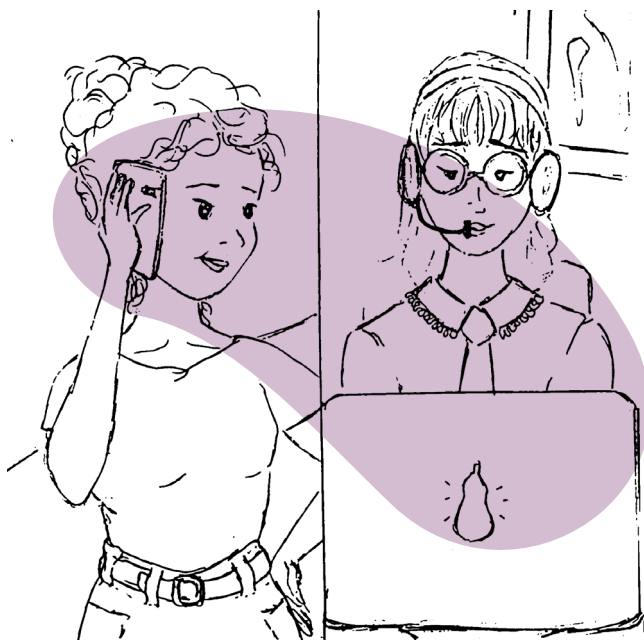
## ***Cum se prepara solutia pe bază de clor***

Pentru igienizarea pardoselilor, chiuvetelor, serviciilor sanitare, diluează un pahar de clor (aprox. 200 ml) în 2 litri de apă.

Pentru igienizarea altor suprafețe folosește o soluție obținută dintr-un pahar de clor (aprox. 200 ml) diluat în 6 litri de apă.

Pentru igienizarea suprafețelor mici care ar putea fi distruse de clor, folosește alcool: cumpara alcool etilic denaturat (culoare roz) concentrat în proporție de 70%. Citește eticheta pentru a te asigura că poate fi folosit pe suprafața pe care intenționezi să o cureți. Folosește-l nediluat.

# CONTACTE & LINK



## Daca nu vorbești/intelegi bine limba italiană:

- telefonează prietenilor sau rudelor și cere-le ajutor.
- Telefonează sau scrie un e-mail la **CEPSAG** (Centru de Cercetare, Promovare și Dezvoltare al asistentei Geriatrice, Universitatea catolica din Sacro Cuore, Roma)  
de Luni până Vineri,  
de la 9.00 la 12.00,  
la numărul: **06/30156695**  
e-mail: **info.cepsag@gmail.com**



## Daca ai nevoie de ajutor, atât pentru sănătatea ta cât și a persoanei pe care o ai în grijă:

- Numărul public al Ministerului Sanatatii: **1500**
- Numere de urgență în caz de strictă necesitate: **112**, oppure **118**
- Crucea Roșie Italiană: **800 06 55 10**
- Numere puse la dispoziție de către Primărie și Regiune

## Daca ai nevoie de sprijin psihologic:

- Numărul verde **800 991 414** pentru persoane în vârstă, activ în fiecare zi (inclusiv sambata și duminica), de la orele 14 la orele 19.
- Numărul verde **800 065 510** al Crucii Rosii Italiene pentru a avea suport psihologic, indiferent de vârstă.
- Pagina web al Ministerului Sănătății care prezintă inițiativele de sprijin psihologic al populației, adoptate la nivel național și regional: [Link către site-ul.](#)

## Dacă vrei să afli mai multe

Ministerul Sanatatii:

[www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)

Insitutul Superior al Sanatatii:

[www.iss.it/coronavirus](http://www.iss.it/coronavirus)

[www.epicentro.iss.it/coronavirus](http://www.epicentro.iss.it/coronavirus)

Site-ul Organizatiei Mondiale  
a Sanatatii: [www.who.int](http://www.who.int)

Site-ul web al proiectului Casă Si-  
gură - Campania privind sănătatea  
și siguranța colaboratorilor familiari  
straini în Italia: [Link către site-ul](#)

Pagina web al Consiliului National  
al Ordinului Psihologilor cu indicații  
privind gestionarea emoțiilor  
negative pe parcursul actualei  
urgențe sanitare:

[www.psy.it/psicologi-contro-la-paura](http://www.psy.it/psicologi-contro-la-paura)

*Toate aceste comportamente protejează atât sanatatea ta cât și pe a persoanei pe care o ai în grijă.*

*Coronavirus va fi o problema ce ne va însoți pentru încă multe luni, de aceea regulile de igienă și sfaturile cuprinse în acest ghid vor trebui să devină parte din modul nostru de a trăi, și după ce vom putea ieși din nou din casă și reprimde, cel puțin în parte, obișnuințele avute.*

***Împreună  
vom reuși***

## **Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG**

Ilaria Palazzesi, Claudia Giacomozzi, Carla Faralli,  
Francesco Martelli, Graziano Onder, Paolo D'Ancona,  
Annalisa Pantosti, Angela Spinelli, Barbara De Mei, Silvio  
Brusaferro, ***Istituto Superiore di Sanità (ISS), Roma***

Sergio Iavicoli, Marta Petyx, Antonio Valenti, Emilia Paba,  
Matteo Ronchetti, ***Istituto Nazionale per l'Assicurazione  
contro gli Infortuni sul Lavoro (INAIL), Roma***

Flavia Caretta, ***Centro di Ricerca Promozione e Sviluppo  
dell'Assistenza Geriatrica (CEPSAG), Università Cattolica  
del Sacro Cuore, Roma***

Marco Musumeci, ***USL Umbria 2, Spoleto***

### **Progetto grafico e web design**

Gaia Stirpe, Giacomo Fabbri,  
Maria Cristina Ferretti

### **Traduzione a cura di**

Gina Negruț

### **Comunicazione e disseminazione**

ISS, INAIL, CEPSAG