

PREVENTIVE MEASURES AGAINST THE SPREADING OF SARS-COV-2 VIRUS

SARS-COV-2



**ACCESUL PERMIS CU
RESPECTAREA DISTANTEI
SOCIALE DE SIGURANTA!**

1. Palmă de palmă



2. Dosul palmelor



3. Între degete



4. Cu degetele lipite



5. Degetele mari



6. Degetele în
podul palmei



STUDENTS ARE REQUIRED TO:

- Commit to having their temperature measured before every entrance in University buildings;
- Declare their health and vaccination / testing status to the teachers.
- Wear the mask correctly over the nose and mouth all the time inside the University buildings;
- Carry upon themselves disinfectant - hydroalcoholic solution 70% alcohol and use it everytime necessary on hands and surfaces.
- Acquire and correctly wear PPE - in the case of Medical psychology, FFP2 masks.
- It is MANDATORY to disinfect hands with disinfectant solutions before entering each University building and before entering labs.

- Wash hands with soap and water every time it is necessary (before meals, before and after using the toilet, after coughing, sneezing, or handling contaminated surfaces).
- Dry hands with paper towels after washing, throw paper towels and other towels used for nose and mouth in the containers with YELLOW PLASTIC BAGS for hazardous (infectious) materials.
- Respect physical distancing measures in locker rooms and classrooms.
- Respect the schedule for classes.
- PLEASE DO NOT EAT AND DRINK in the classrooms and do not smoke in the area of the classrooms;
- PLEASE REMAIN AT HOME, DO NOT come to classes, IF YOU HAVE SYMPTOMS suggesting COVID-19 (fever, dry cough, fatigue, headache, nasal congestion, conjunctivitis, diarrhea).

The following categories of students WILL NOT ATTEND ONSITE ACTIVITIES:

- Persons confirmed with SARS-CoV-2, during the mandatory isolation period;
- Persons who are direct contacts of someone infected with SARS-CoV-2 OR who must be quarantined. The following are excepted: persons who are in the 15th - 180th day since confirmed with SARS-COV-2 (with medical evidence to prove it); persons who have completed the SARS-CoV-2 vaccination more than 10 days prior (this means more than 10 days after the booster shot for all the vaccines who have a booster).
- Persons waiting to be tested / to get testing results OR persons who live with someone waiting to be tested / to get testing results. The following are excepted: persons who are in the 15th - 180th day since confirmed with SARS-COV-2 (with medical evidence to prove it); persons who have completed the SARS-CoV-2 vaccination more than 10 days prior (this means more than 10 days after the booster shot for all the vaccines who have a booster).

Student responsibilities regarding the communication of health status

- **The student MUST announce COVID-19 related absences when:**
 - **The student has specific symptoms;**
 - **The student is confirmed with SARS-CoV-2;**
 - **The student is direct contact of someone diagnosed with SARS-CoV-2 and is quarantined;****The following are excepted:** persons who are in the 15th - 180th day since confirmed with SARS-COV-2 (with medical evidence to prove it); persons who have completed the SARS-CoV-2 vaccination more than 10 days prior (this means more than 10 days after the booster shot for all the vaccines who have a booster).

The student must announce:

- **the year secretary at the Decanat**
- **The University Doctor: dr. Augustina Burnete, tel. +40374834954/+40740153584 or email: cabinetmedical@umfcluj.ro**
- **The University via email covid19@umfcluj.ro**

Rules for returning to classes after COVID

- The students who are absent due to medical reasons **MUST** obtain a medical certificate from the University Doctor, attesting that 14 days have passed since COVID-19 confirmation/ since quarantine. The students can return to classes only with this certificate.
- When retrning to classes, the students must give a copy of the certificate to each teacher they have classes with, in the first class of each topic.

General rules for University dorm rooms and at home:

- Mask wearing and physical distancing are mandatory in all common areas.
- It is recommended to access common areas of dorms according to a rotation schedule, to avoid crowding;
- Cleaning, disinfection and airing of rooms frequently is mandatory;
- PARTIES AND VISITORS ARE NOT ALLOWED IN THE UNIVERSITY DORMS;
- Kitchen areas in dorm rooms MUST be used ONLY for COOKING. Students are required to eat in their rooms only. Each student must wash and disinfect their own pots and cutlery.
- Gathering in dorm hallways to socialize is not allowed.
- PLEASE respect COVID-19 preventive rules at all times on your way home and at home also.

How to use elevators:

- A distance of 1.5 meters between persons, and mask wearing at all times in the elevator are required.



- If the elevator does not allow a 1.5 meter distance inside, only one person at a time will use the elevator.

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!

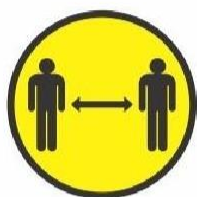


Tot responsabilitatea noastră a fiecăruia este ca atunci când avem cel mai mic simptom, cel mai bine pentru noi toți este să **RĂMÂNEM ACASĂ** și să ne anunțăm superiorul direct. Este mult mai simplu să prevenim de aceea **CONTĂM PE NOI**. Avem exemple de **COLEGI RESPONSABILI** care au rămas acasă de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



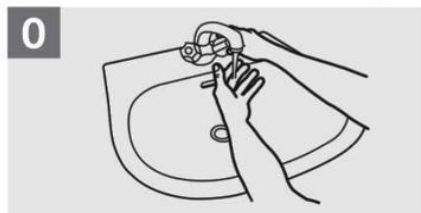
**Curățați și dezinfecțați suprafețele cu
substanțele adecvate!**



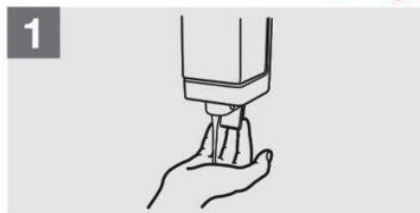
**Nu vă atingeți ochii, nasul, gura, dacă nu
aveți mâinile igienizate!**

CUM SPĂLĂM MÂINILE?

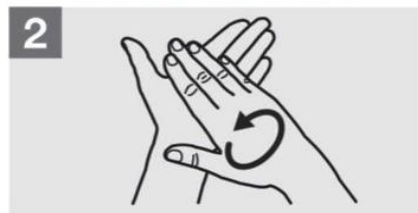
 Durata întregii proceduri: **cel puțin 30 de secunde!**



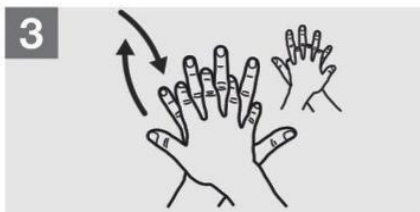
0 Udați mâinile cu apă.



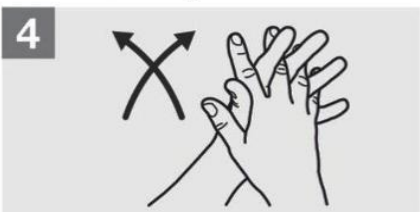
1 Aplicați săpun suficient pentru a acoperii toată suprafața mâinilor.



2 Frecați mâinile, palmă peste palmă.



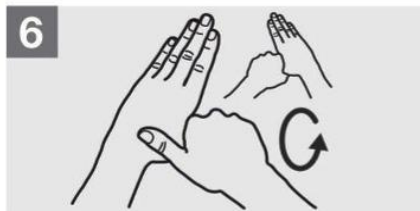
3 Palma dreaptă peste dosul palmei stângi cu degetele încrucișate și invers.



4 Palmă peste palmă, cu degetele încrucișate.



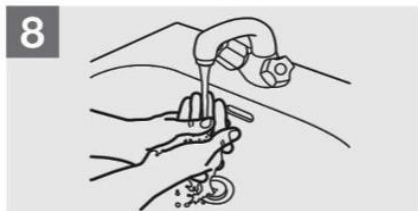
5 Dosul degetelor pe palma opusă.



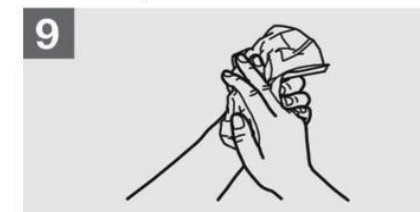
6 Frecări rotative cu degetul mare stâng prins în palma dreaptă și invers.



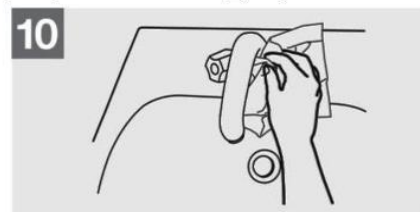
7 Frecări rotative într-un sens și celălalt cu degetele împreunate ale mâinii drepte pe palma stângă și invers.



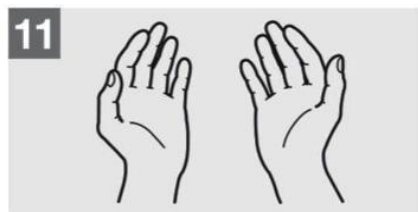
8 Clătiți mâinile cu apă.



9 Ușați 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.