

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

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



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!

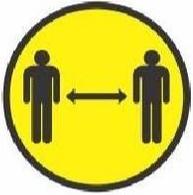


Tot responsabilitatea noastră a fiecăruia este ca atunci când avem cel mai mic simptom, cel mai bine pentru noi toți este să **RĂMÂNEM ACASĂ** și să ne anunțăm superiorul direct. Este mult mai simplu să prevenim de aceea **CONTĂM PE NOI**. Avem exemple de **COLEGI RESPONSABILI** care au rămas acasă de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



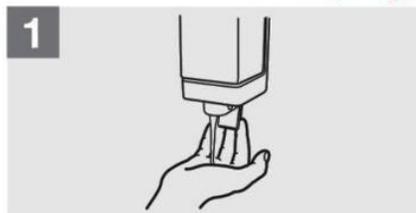
**Nu vă atingeți ochii, nasul, gura, dacă nu
aveți mâinile igienizate!**

CUM SPĂLĂM MÂINILE?

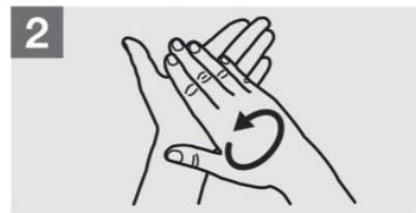
🕒 Durata întregii proceduri: **cel puțin 30 de secunde!**



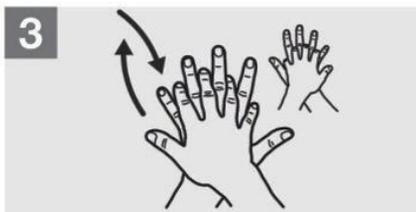
0 Udați mâinile cu apă.



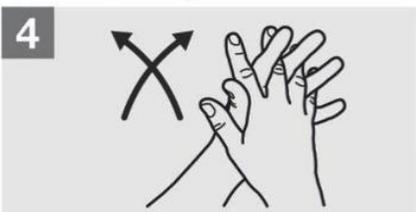
1 Aplicați săpun suficient pentru a acoperii toată suprafața mâinilor.



2 Frecați mâinile, palmă peste palmă.



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



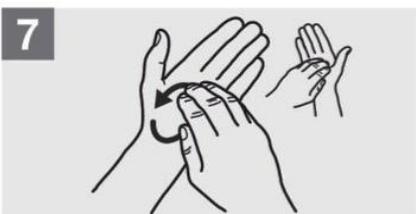
4 Palmă peste palmă, cu degetele încrucișate.



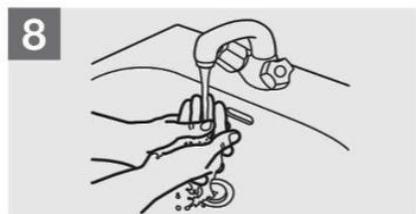
5 Dosul degetelor pe palma opusă.



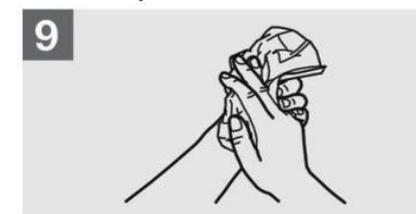
6 Frecări rotative cu degetul mare stâng prins în palma dreaptă și invers.



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



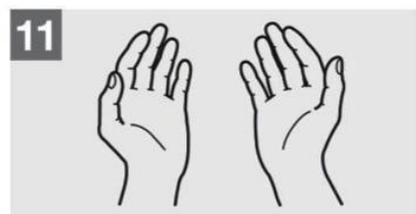
8 Clățiți mâinile cu apă.



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.