

**MĂSURI GENERALE DE PREVENȚIE EPIDEMIOLOGICĂ, INDIFERENT DE RATA DE INCIDENTĂ,  
APLICATE  
LA NIVELUL UNIVERSITĂȚII „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA**

| <b>REFERINȚA</b>                               | <b>REGLEMENTAREA</b>  |
|--|---|
| <b>Surse de informare</b>                      | Utilizați surse de informare credibile ( <a href="https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019">https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019</a> ) pentru a reduce colportarea știrilor gen <i>fake news</i> .  |
| <b>Centre de vaccinare în proximitatea UAB</b> | Sala Polivalentă/de Sport a Universității sau orice alt centru de vaccinare din oraș, vezi harta aici: <a href="https://vaccin.live/county/ALBA.html">https://vaccin.live/county/ALBA.html</a>  |
| <b>VREI SĂ FII ÎN SIGURANȚĂ ?</b>              | <p>Evitați aglomerațiile!</p> <p>Măsurile de prevenție și de igienă sunt obligatorii și eficiente, iar tratarea cu responsabilitate a situației actuale va diminua efectele pandemiei.</p> <p>Anulați deplasările în alte localități pentru a evita transmiterea virusului membrilor familiei, persoanelor în vârstă sau oricărei alte persoane cu care ați putea intra în contact.</p> <p>Scurtați perioada deplasărilor în cazul în care o maximă urgență v-a determinat să faceți aceste deplasări și urmăriți comunicatele și recomandările transmise de surse autorizate.</p> <p>În mijloacele de transport, pe stradă, în spații închise (magazine, etc.) păstrați o distanță de minim 1 metru față de celelalte persoane.</p> <p>Purtați masca de protecție; Asigurați-vă că dețineți următoarele produse: dezinfectant pe bază de alcool sau clor, șervețele dezinfectante, batiste de unică folosință.</p> <p>Spălați corect mâinile cu apă și săpun, minim 20 secunde. Încălțăminte și hainele pe care le purtați pe deasupra depuneți-le la intrare în locuință și nu uitați să dezinfectați tălpile încălțămintei.</p> <p>Controlați gestul instinctiv de a atinge cu mâinile neigienizate recent fața, ochii, gura, nasul.</p> <p>Aerisiți periodic spațiile de lucru și locuința.</p> <p>Curățați obiectele/suprafețele utilizate sau atinse frecvent folosind șervețele/produse biocide/ virucide!</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Iată câteva măsuri generale</b></p>                        | <p>Consumați alimente diversificate pentru întreținerea unei imunități echilibrate.<br/> Dacă aveți vreo suspiciune legată de posibila contractare a virusului sau a medicației, luați legătura cu medicul dumneavoastră.<br/> Limitați deplasările când sunteți în sălile destinate derulării activităților didactice, urmăriți sensul de circulație de pe holurile UAB, care este indicat prin marcaje aplicate pe podea!<br/> Activitățile care implică formarea unor grupuri le organizați cu respectarea distanței dintre studenți, în conformitate cu prevederile legale în vigoare și sub coordonarea cadrului didactic!<br/> Solicitați consult de specialitate dacă prezentați simptome precum febră, tuse sau dificultăți la respirație sau orice altă simptomatologie de boală!<br/> Discutați cu profesorii/tutorele de an/psihologul UAB dacă aveți întrebări sau griji!</p> |
| <p><b>MASCA DE PROTECȚIE</b></p>                                 | <p>Masca de protecție este obligatorie pentru întreg personalul unității de învățământ și va fi purtată în sălile în care se desfășoară activități didactice pentru realizarea cărora se impune prezența fizică a studenților/cursanților în UAB, în spațiile Secretariatelor/Decanate/Rectorat/altor compartimente funcționale din cadrul universității, în timpul deplasării în incinta unității de învățământ și în timpul pauzelor în interior.<br/> Masca de protecție ajută și limitează răspândirea virusului. Trebuie să fie folosită împreună cu celelalte măsuri de igienă printre care spălarea mâinilor pentru cel puțin 20 de secunde. Nu este necesar a se folosi măști de protecție suprapuse una peste alta (<a href="http://www.ms.ro/coronavirus-covid-19/">http://www.ms.ro/coronavirus-covid-19/</a>)</p>   |
| <p><b>Persoanele care fac excepții de la purtarea măștii</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ angajat singur în birou;</li> <li>➤ toate persoanele din birou care sunt vaccinate împotriva virusului SARS-CoV-2 pentru care au trecut 10 zile de la finalizarea schemei complete de vaccinare;</li> <li>➤ persoana care suferă de boli care afectează capacitatea de oxigenare</li> <li>➤ persoana care desfășoară activități fizice intense și/sau în condiții de muncă solicitante (temperaturi ridicate, umiditate crescută etc.)</li> </ul>  |
| <p><b>AȘA DA</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Spală-te/dezinfectează-te pe mâini înainte de a pune mâna pe mască</li> <li>➤ Verifică masca să nu aibă rupturi sau găuri</li> <li>➤ Identifică partea de sus, care trebuie să aibă banda metalică sau marginea tare</li> <li>➤ Pune masca cu partea colorată spre exterior</li> <li>➤ Așază banda metalică sau marginea tare deasupra nasului</li> <li>➤ Acoperă nasul, gura și bărbia</li> <li>➤ Potrivește masca pe față fără a lăsa spații libere pe lateralele</li> <li>➤ Evită să atingi masca</li> <li>➤ Scoate masca apucând-o de barete</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ține masca departe de tine și de suprafețe în timp ce o scoți</li> <li>➤ După folosire, aruncă imediat masca, într-un coș cu capac</li> <li>➤ Spală-te/dezinfectează-te pe mâini după ce arunci masca</li> </ul>  |
| <b>AȘA NU</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nu folosi o mască ruptă sau umedă!</li> <li>➤ Nu purta masca doar peste gură sau sub bărbie!</li> <li>➤ Nu purta o mască prea largă!</li> <li>➤ Nu atinge partea din față a măștii!</li> <li>➤ Nu scoate masca pentru a vorbi cu cineva sau pentru a face altceva ce necesită reatingerea măștii!</li> <li>➤ Nu-ți lăsa masca la îndemâna altor persoane!</li> <li>➤ Nu refolosi masca!</li> <li>➤ Nu schimba masca cu altă persoană!</li> </ul> <p>Cf. Reglementărilor Ministerului Sănătății: <a href="http://www.ms.ro/wp-content/uploads/2020/08/DRAFT-ANEXA.pdf">http://www.ms.ro/wp-content/uploads/2020/08/DRAFT-ANEXA.pdf</a></p> |
| <b>Protocolul de Triaj epidemiologic Covid-19</b>                       | <p>Că tot vorbim de responsabilitate! Pentru a vedea ce ai de făcut dacă prezinți vreun simptom asociat Covid-19 consultă te rog: <b>Protocolul de Triaj epidemiologic</b>.</p> <p>Principalele elemente de simptomatologie sunt: febră/frisoane, tuse, respirație dificilă, oboseală, dureri musculare, durere de cap, pierderea gustului/mirosului, durere în gât, nas congestionat, greață sau vomă, diaree</p>   |
| <b>Protocolul de izolare Covid-19</b>                                   | <p>Urmărește aici pașii care îți ai de făcut dacă prezinți simptomatologie asociată COVID-19. Nu te panica ! Urmărește pașii din <b>Protocolul de izolare Covid-19</b>. Îl găsești ca document atașat!</p>   |
| <b>Protocol Bibliotecă UAB</b>  | <p>Informațiile privind serviciile asigurate de Biblioteca Universității sunt disponibile pe site: <a href="http://library.uab.ro/index.php?pagina=pg&amp;id=6&amp;l=ro">http://library.uab.ro/index.php?pagina=pg&amp;id=6&amp;l=ro</a></p>   |
| <b>Protocol servicii consiliere psihologică</b>                         | <p>Psihologul nostru, d-na Iulia Muntean (iulia_muntean@uab.ro), vă stă la dispoziție pentru eventuale discuții <a href="http://cicoc.uab.ro/index.php?pagina=pg&amp;id=38&amp;l=ro">http://cicoc.uab.ro/index.php?pagina=pg&amp;id=38&amp;l=ro</a></p>  |
| <b>Organizarea spațiilor în care se desfășoară activități didactice</b> | <p>Această activitate se desfășoară în strânsă colaborare cu reprezentanții facultăților și cu respectarea reglementărilor prevăzute, respectându-se astfel cerințele referitoare la măsurile igienico-sanitare, distanțare fizică și marcajele direcționale. Spațiile de învățare sunt astfel constituite încât să fie corelat numărul de studenți din formația/grupa respectivă cu capacitatea sălilor, capacitate definită în sensul protocoalelor sanitare (s-au</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | realizat hărți ale sălilor pentru a se identifica și capacitatea de încărcare)  |
| <b>Educație fizică și sport</b>  | Este permisă desfășurarea orelor de educație fizică în săli de sport/spații interioare, fără obligativitatea purtării măștii de protecție, în condițiile în care rata de incidență cumulată în ultimele 14 zile a cazurilor din localitate este mai mică de 2/1.000 de locuitori. La o rată de incidență mai mare de 2/1.000 de locuitori, orele de educație fizică se pot desfășura doar în spații deschise, fără obligativitatea purtării măștii de protecție.  |
| <b>Organizarea și întreținerea spațiilor destinate învățării</b>             | Organizarea și întreținerea spațiilor astfel încât să se asigure distanțarea de minimum 1 metru. În situația în care acest lucru nu se poate realiza, se va asigura distanțarea maximă posibilă, inclusiv prin amplasarea optimă a mobilierului   |
| <b>Circuite funcționale</b>  | La nivelul UAB au fost stabilite circuite funcționale, astfel încât să fie redus fluxul intensiv de studenți, spații marcate cu indicatoare de sens. Intrarea în clădirile UAB se face diferențiat.   |
| <b>Tutorii de an</b>   | Dragi studenți, țineți legătura foarte strâns cu tutorii de an! Nu ezitați să le cereți sfatul în privința frământărilor, întrebărilor și nelămuririlor voastre.  |
| <b>Stau în cămin, ce trebuie să fac în situația infectării cu Covid-19 ?</b> | Dacă ești cazat în unul din căminele universității noastre, <a href="http://uab.ro/studenti/">http://uab.ro/studenti/</a> , urmărește aici pașii care îți ai de făcut dacă prezinți simptomatologie asociată COVID-19. Nu te panica ! Urmărește pașii din Protocolul de izolare Covid-19. Îl găsești ca document atașat!  |
| <b>Care este diferența dintre carantină și autoizolare la</b>                | Autoizolarea se instituie pentru persoanele care nu prezintă simptome, dar: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ au călătorit în ultimele 14 zile în regiuni/ localități din zonele afectate de COVID-19, altele decât cele cu transmitere comunitară extinsă;</li> <li>➤ au intrat în contact direct cu persoanele cu simptome și care au călătorit în zone cu transmitere comunitară extinsă;</li> <li>➤ au intrat în contact direct cu persoanele care au fost confirmate cu coronavirus;</li> <li>➤ sunt membrii de familie ai unei persoane care se încadrează în una dintre situațiile de mai sus. Aceste persoane se vor autoizola la domiciliu pentru o perioadă de 14 zile de la data întoarcerii din călătorie sau de la data ultimului contact cu o persoană simptomatică sau la care infecția cu coronavirus a fost confirmată. În</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <b>domiciliu/cămin</b>  | <p>acest timp, vor fi monitorizate de către medicul de familie sau, în lipsa acestuia, de către Direcția de Sănătate Publică.</p> <p>Carantina se instituie pentru toate persoanele care nu prezintă simptome, dar care se întorc din zonele cu transmitere comunitară extinsă a noului coronavirus (COVID-19). Carantina va dura 14 zile și va fi organizată în spații special amenajate, puse la dispoziție de autoritățile locale, în colaborare cu Direcția de Sănătate Publică. Cf. Ministerul Sănătății: <a href="http://www.ms.ro/2020/03/01/buletin-de-presa-01-03-2020-ora-1400/">http://www.ms.ro/2020/03/01/buletin-de-presa-01-03-2020-ora-1400/</a></p>   |
| <b>După perioada de 14 zile, persoanele aflate în autoizolare pot părăsi domiciliul ?</b> | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>La ieșirea din autoizolare, mergeți în consult la medicul de familie pentru a vă elibera concediul medical și/sau adeverințele pentru școală.</p> <p>Rămâneți vigilenți și respectați în continuare recomandările generale privind prevenirea infecției cu coronavirus sau alt tip de gripă.</p> <p>Cf. Ministerul Sănătății: <a href="http://www.ms.ro/2020/03/01/buletin-de-presa-01-03-2020-ora-1400/">http://www.ms.ro/2020/03/01/buletin-de-presa-01-03-2020-ora-1400/</a></p> |
| <b>Organizarea spațiilor de recreere în timpul pauzelor</b>                               | <p>Se impune evitarea aglomerațiilor în timpul pauzelor și se recomandă pentru recreere utilizarea spațiilor deschise din exteriorul clădirilor. Respectați marcajele de sens, <i>traseele predefinite</i>, de pe holurile universității.</p>  |
| <b>Derularea activităților sportive</b>   | <p>Cadrele didactice de specialitate au rolul de a monitoriza derularea activităților sportive cu respectarea măsurilor epidemiologice</p> <p>Cadrul didactic de specialitate va instrui periodic pe studenți în privința regulilor sanitare: să nu își atingă ochii, nasul, gura cu mâinile neigienizate, etc.</p> <p>Toti participanții la activitățile sportive trebuie să-și dezinfecteze mâinile la începutul și finalul programului sportiv</p> <p>Se impune dezinfectarea adaptată în condițiile utilizării unui element comun</p> <p>În sală se recomandă derularea de activități fizice care să nu solicite studentul la un efort intens, respectându-se distanțarea de minim 1,5 m, situație în care masca de protecție nu mai este obligatorie</p> <p>La finalul activităților sportive se va proceda la dezinfecția și aerisirea sălii după fiecare formație de studenți</p>   |
|   | <p>Unitățile în care se desfășoară practica de specialitate a studenților funcționează în baza unor protocoale sanitare</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Practica de specialitate</b></p>            | <p>specifice, pe care studenții trebuie să le respecte<br/> Se impune dezinfectarea adaptată în condițiile utilizării unui element comun, cadrul didactic coordonator al practicii luând măsuri pentru a se evita aglomerația pe anumite materiale didactice utilizate în practică<br/> Se recomandă tipurile de activități individuale și numai acolo unde natura practicii o impune, se va realiza activitate de grup, respectând protocol sanitar<br/> Dacă sunt formații de studenți diferite care se succed în aceleași spații, atunci se impune dezinfectarea echipamentelor, aparaturilor, materialelor comune precum și aerisirea sălilor</p> |
| <p><b>Instruiri periodice ale studenților</b></p> | <p>Personalul medical specializat al universității/ tutorii de an vor face instruiri în rândul studenților în vederea respectării măsurilor de siguranță sanitară<br/> Cadrele didactice au obligația de a anunța personalul medical al universității în cazul în care studenții prezintă în timpul orelor de curs simptomatologie de boală infecțioasă</p>   |