

**Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale Republica Moldova**

**IMSP IFP "Chiril Draganiuc"**

**PROCEDURA DE SISTEM  
Conduita socială responsabilă în  
prevenirea răspândirii COVID-19**

2020

Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale Republica Moldova  IMSP IFP "Chiril Draganiuc"	PROCEDURA DE SISTEM Conduita socială responsabilă în prevenirea răspândirii COVID-19	Ediția: I Nr. de ex.: 31
	Cod: PS - 03	Revizia: - 0 Nr. de ex.: - Exemplar nr.: 1

1. Lista responsabililor de elaborarea, verificarea și aprobarea ediției sau, după caz, a reviziei în cadrul ediției procedurii operaționale.

Nr. crt.	Elemente privind responsabil/ operațiune	Numele și prenumele	Funcția	Data	Semnătura
	1	2	3	4	5
1.1.	Elaborat	Manea Mihaela	SMC	21.04.20	M. Manea
1.2.	Verificat	Donica Anna	Vicedirector medical	22.04.2020	A. Donica
1.3.	Aprobat	Alexandru Sofia	Director	22.04.2020	S. Alexandru

2. Situația edițiilor și a reviziilor în cadrul edițiilor procedurii operaționale.

Nr. crt.	Ediția/revizia în cadrul ediției	Componenta revizuită	Modalitatea reviziei	Data de la care se aplică prevederile ediției sau reviziei ediției
	1	2	3	4
2.1.	Ediția I			
2.2.	Revizia 1			




3. Lista persoanelor la care se difuzează ediția sau, după caz, revizia din cadrul ediției procedurii operaționale.

Nr. crt.	Scopul difuzării	Exemplar nr. ....	Compartiment	Funcția	Nume și prenume	Data primirii	Semnătura
	1	2	3	4	5	6	7
3.1.	Aplicare, informare	1.	Consiliul Calității	Vicedirector medical	Donica Anna	23.04.2020	A. Donica
3.2.	Aplicare, informare	2.	Clinica Vorniceni	Vicedirector Clinica Vorniceni	Turovșchii Aliona	23.04.20	A. Turovșchii
3.3.	Aplicare, informare	3.	Departamentul de Coordonare PNCT	Vicedirector management și strategii	Vilc Valentina	23.04.20	V. Vilc
3.4.	Aplicare, informare	4.	Departamentul Știință	Director adjunct știință și inovare	Tudor Elena	23.04.20	E. Tudor
3.5.	Aplicare, informare	5.	Clinica Chișinău	Asistenta principală	Alexei Olga	24.04.2020	O. Alexei
3.6.	Aplicare, informare	6.	Clinica Vorniceni	Asistent principal	Țepordei Victor		

<b>Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale Republica Moldova</b>  <b>IMSP IFP "Chiril Draganiuc"</b>	<b>PROCEDURA DE SISTEM</b> <b>Conduita socială responsabilă în</b> <b>prevenirea răspândirii COVID-19</b>		Ediția: I Nr. de ex.: 31
			Revizia: - 0 Nr. de ex.: -
	<b>Cod: PS - 03</b>		<b>Exemplar nr.: 1</b>

3.7.	Aplicare, informare	7.	Secția Consultativă	Șef secție	David Aliona	24.04.20	[Signature]
3.8.	Aplicare, informare	8.	Secția Ftiziologie 1	Șef secție	Ciobanu Serghei	23.04.20	[Signature]
3.9.	Aplicare, informare	9.	Secția Ftiziologie 2	Șef secție	Nepoliuc Liuba	24.04	[Signature]
3.10.	Aplicare, informare	10.	Secția Ftiziopneumologie	Șef secție	Rusu Doina	24.04.20	[Signature]
3.11.	Aplicare, informare	11.	Secția MDR 1	Șef secție	Krasnova Olga	24.04.20	[Signature]
3.12.	Aplicare, informare	12.	Secția MDR 2	Șef secție	Gheorghilaș Svetlana		
3.13.	Aplicare, informare	13.	Secția ATI	Șef secție	Cauiă Adrian	24.04.20	[Signature]
3.14.	Aplicare, informare	14.	Serviciul Diagnostic	Șef serviciu	Nalivaico Nicolae	24.04.20	[Signature]
3.15.	Aplicare, informare	15.	Laboratorul Clinico-diagnostic	Șef laborator	Bologa Vitalie	23.04.20	[Signature]
3.16.	Aplicare, informare	16.	Serviciul medicină fizică	Asistent medical	Bușteac Aliona	23.04.20	[Signature]
3.17.	Aplicare, informare	17.	Serviciul dietologie	Asistent medical	Costin Viorica	24.04.20	[Signature]
3.18.	Aplicare, informare	18.	Secția Anatomie patologică	Șef secție	Haidarli Ion	23.04.20	[Signature]
3.19.	Aplicare, informare	19.	Farmacia	Farmacist diriginte	Djugostran Anghelina	23.04.20	[Signature]
3.20.	Aplicare, informare	20.	Statistica medicală	Asistent medical	Țîrșina Ludmila	23.04.20	[Signature]
3.21.	Aplicare, informare	21.	Departamentul de coordonare a PNCT	Șef departament	Corloteanu Andrei	24.04.20	[Signature]
3.22.	Aplicare, informare	22.	Laboratorul Național de Referință	Șef laborator	Crudu Valeriu	24.04.20	[Signature]
3.23.	Aplicare, informare	23.	Laboratorul Regional de Referință Vorniceni	Șef laborator	Popescu Timofei		
3.24.	Aplicare, informare	24.	SMC serviciilor medicale	Șef secție	Manea Mihaela	27.04.20	[Signature]
3.25.	Aplicare, informare	25.	Direcția Economie și Finanțe	Șef direcție	Ursu Fiodor	23.04.20	[Signature]

Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale Republica Moldova  IMSP IFP "Chiril Draganiuc"	PROCEDURA DE SISTEM Conduita socială responsabilă în prevenirea răspândirii COVID-19	Ediția: I Nr. de ex.: 31
		Revizia: - 0 Nr. de ex.: -
	Cod: PS - 03	Exemplar nr.: 1

3.26.	Aplicare, informare	26.	Secția dezvoltare infrastructură clinica Chișinău	Șef secție	Țurcan Iurie	24.04.20	
3.27.	Aplicare, informare	27.	Secția dezvoltare infrastructură clinica Vorniceni	Șef secție	Cebotari Iurie		
3.28.	Aplicare, informare	28.	Serviciul resurse umane	Șef serviciu	Starciuc Svetlana	23.04 2020	
3.29.	Aplicare, informare	29.	Serviciul Juridic	Șef serviciu	Turovșchii Aliona		
3.30.	Aplicare, informare	30.	Serviciul achiziții publice	Specialist	Negrescu Ludmila	23.04 2020	
3.31.	Aplicare, Informare, Distribuire, Evidență, Arhivare	31.	Cancelarie	Șef cancelarie	David Mariana	23.04 2020	David

#### 4. Scopul procedurii:

De a stabili reguli generale de conduită socială în condițiile pandemiei COVID-19.

#### 5. Domeniul de aplicare:

Toți angajații instituției.

#### 6. Documente de referință aplicabile:

##### 6.1. Reglementări internaționale:

- Recomandări OMS: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

##### 6.2. Reglementări naționale:

- Ordinul MSMPS nr.213 din 02.03.2020 „Cu privire la măsurile de prevenire și control al infecției cu Coronavirusul de tip nou (COVID-19)”;
- Ordinul MSMPS nr.188 din 26.02.2020 „Cu privire la realizarea măsurilor de reducere a riscurilor de răspândire a cazurilor de infecție cu Coronavirusul de tip nou”;

##### 6.3. Reglementări secundare

- Ordinul MS nr.385 din 12.10.2007 ”Cu privire la aprobarea definițiilor de caz standard pentru supravegherea și raportarea bolilor transmisibile în RM”

##### 6.4. Reglementări interne:

- Regulamentul de organizare și funcționare al IMSP Institutul de Ftiziopneumologie ”Ch. Draganiuc”;
- Regulamentul intern;

##### 6.5. Alte documente:

- Ordinul IMSP IFP ”Chiril Draganiuc” nr.24 din 05.03.2020 ”Cu privire la măsurile de prevenire și control al infecției cu Coronavirusul de tip nou (COVID-19) în cadrul IMSP IFP ”Chiril Draganiuc”;
- Ordinul IMSP IFP ”Chiril Draganiuc” nr.26 din 11.03.2020 ”Cu privire la organizarea Celulei de Urgență în cadrul IMSP IFP ”Ch. Draganiuc”.
- Ordinul IMSP IFP ”Chiril Draganiuc” nr.27 din 11.03.2020 ”Cu privire la motivarea personalului”.

Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale Republica Moldova  IMSP IFP "Chiril Draganiuc"	PROCEDURA DE SISTEM	Ediția: I
	Conduita socială responsabilă în prevenirea răspândirii COVID-19	Nr. de ex.: 31
	Cod: PS - 03	Revizia: - 0 Nr. de ex.: - Exemplar nr.: 1

- Ordinul IMSP IFP "Chiril Draganiuc" nr.28 din 23.03.2020 "Cu privire la realizarea măsurilor de reducere a riscurilor de răspândire a cazurilor de infecție cu Coronavirusul de tip nou".
- Ordinul IMSP IFP "Chiril Draganiuc" nr.30 din 30.03.2020 "Cu privire la fortificarea măsurilor de reducere a riscurilor de răspândire a cazurilor de infecție cu Coronavirusul de tip nou".

## 7. Definiții și prescurtări ale termenilor utilizați în procedură.

### 7.1. Definiții ale termenilor:

Nr. crt.	Termenul	Definiția și/sau dacă este cazul, actul care definește termenul
7.1.1.	SARS-CoV-2	Coronavirusul ce a provocat pandemia cu COVID-19
7.1.2.	COVID - 19	Maladia provocată de coronavirusul de tip nou SARS-CoV-2

### 7.2. Abrevieri ale termenilor:

Nr. Crt.	Abrevierea	Termenul abreviat
7.2.1.	PS	Procedură de sistem
7.2.2.	E	Elaborare
7.2.3.	V	Verificare
7.2.4.	A	Aprobare
7.2.5.	Ap	Aplicare
7.2.6.	Arh	Arhivare

## 8. Descrierea procedurii:

### 8.1. Generalități

Coronavirusul de tip nou (SARS-CoV-2) are o contagiozitate foarte mare, adică se poate contamina un număr mare de persoane care intră în contact cu o persoană cu COVID-19. Din acest motiv, este esențial în primul rând să evităm contactul cu diverse persoane în această perioadă. Țineți cont de faptul că nu în toate cazurile infectarea cu noul coronavirus (COVID-19) este vizibilă prin simptome specifice (tuse, febră, dificultăți în respirație). Virusul poate fi răspândit inclusiv de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai noului coronavirus. Potrivit statisticilor, persoanele cele mai vulnerabile în cazul infectării cu noul coronavirus sunt vârstnicii cu multiple afecțiuni asociate (ex: diabet zaharat, boli pulmonare cronice, boli cardiovasculare, cancer). Dar și tinerii pot fi afectați.

Informați-vă despre noul coronavirus numai din surse oficiale! Puteți obține detalii dacă sunați la **0 800 12300, LINIA VERDE** a Agenției Naționale pentru Sănătate Publică, care este un număr de informare, nu este un număr de urgență.

Dacă aveți simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respirație) rămâneți acasă și semnați imediat medicului de familie, pentru a solicita sfaturi, NU mergeți din primul moment la unitățile de urgență. În cazul în care nu puteți contacta medicul de familie sunați la 112!

Dacă vă aflați în autoizolare la domiciliu respectați cu strictețe recomandările autorităților, NU părăsiți sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile, NU primiți vizitatori și NU intrați în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează alimente sau produse.

### 8.2. Resursele necesare

#### 8.2.1. Resurse materiale:

Măști, săpun, dezinfectant, telefoane, materiale informatice, (computere, imprimante, acces la internet),

Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale Republica Moldova  IMSP IFP "Chiril Draganiuc"	PROCEDURA DE SISTEM Conduita socială responsabilă în prevenirea răspândirii COVID-19	Ediția: I Nr. de ex.: 31
	Cod: PS - 03	Revizia: - 0 Nr. de ex.: - Exemplar nr.: 1

### 8.2.2. Resurse umane:

Angajații instituției, membrii familiilor acestora, persoane cu care contactează.

### 8.2.3. Resurse financiare:

Conform bugetului aprobat.

### 8.3. Măsurile generale:

Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați.

- **Purtați mască!** Dar trebuie să știți că masca nu vă protejează foarte mult împotriva contaminării cu Covid 19, ci mai degrabă împiedică transmiterea de la persoanele ce poartă mască la celelalte, dar este foarte important și acest lucru pentru că nu știm care suntem contaminați și care nu. Masca chirurgicală (acea albastră) este de unică folosință, adică puteți să o purtați maxim o zi, de preferat sub 4 ore. Dacă însă o scoateți sau o umeziți, trebuie să o schimbați. Insistați ca persoanele pe care îi cunoașteți să poarte mască pentru a se proteja pe ei și pe voi. Și nu le purtați tot timpul, ci doar când sunteți într-o zonă în care există posibilitatea să transmiteți sau să primiți virusul. Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.
- Folosiți masca de protecție dacă aveți simptome de gripă sau răceală, pentru a-i proteja pe ceilalți.
- **Spălați-vă pe mâini** cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată. Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.
- Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate.
- Dacă strănuțați sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, pe care aveți grijă să-l aruncați imediat la coșul de gunoi sau tușiți și strănuțați la nivelul cotului.
- Dezinfectați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact, atât acasă cât și la locul de muncă.
- Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități.
- Luați medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.
- NU beți lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.
- **Protejați-vă, evitați contactul direct!**
  - Evitați zonele aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiune cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.
  - Feriți copiii de acele locuri de joacă care presupun atingerea unor suprafețe/obiecte comune de către un număr mare de copii.
  - Limitați la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrazilor sau al mâinilor, atingerea fețelor cu mâinile.
  - Se recomandă, inclusiv în privința persoanelor împreună cu care locuiți, să NU intrați în contact direct decât după igienizarea mâinilor atunci când reveniți la domiciliu.
  - Evitați atingerea suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces. Dezinfectați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact, atât acasă cât și la locul de muncă. În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafețe, protejați-vă folosind șervețele de unică folosință.

Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale Republica Moldova  IMSP IFP "Chiril Draganiuc"	PROCEDURA DE SISTEM Conduita socială responsabilă în prevenirea răspândirii COVID-19	Ediția: I Nr. de ex.: 31
	Cod: PS - 03	Revizia: - 0 Nr. de ex.: - Exemplar nr.: 1

- Păstrați o distanță semnificativă, de 2 metri, față de celelalte persoane pe care le întâlniți. În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să NU stați față în față cu alte persoane mai mult de 15 minute ca durată
- NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.
- **Mănușile** te protejează, dar reprezintă și o mare capcană, deoarece crezi că dacă ai mănuși nu te contaminezi. Dacă mănușa este contaminată și pui mâna pe față, te contaminezi. Mănușa te protejează dacă o porți în zone potențial contaminate, iar când ieși din aceste zone, să o scoți, o arunci și te speli bine pe mâini. Dacă nu o arunci, devine sursă de contaminare. Ai grijă și unde o arunci, pentru că poți contamina acea zonă. De fapt, măsura principală este să nu duci mâna la față (cu sau fără mănușă) și să te speli de cât mai multe ori pe mâini cu apă și săpun, cel puțin 20 sec, astfel încât să frecați bine toată suprafața ambelor mâini și între degete.
- **Evitați orice călătorie!**

### 8.3.1. Revenirea la domiciliu

Folosiți, pe cât posibil, rute sau modalități alternative de transport pentru a evita zonele aglomerate de trafic de persoane. În cazul în care programul vă permite, folosiți intervalele orare cu nivel scăzut de trafic de persoane.

În zonele urbane, pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare, fie cu bicicleta/trotineta electrică, fie mersul pe jos.

În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să NU stați față în față cu alte persoane mai mult de 15 minute ca durată.

Asigurați-vă, după folosirea transportului în comun, că v-ați igienizat mâinile înainte de a vă atinge fața, nasul sau gura.

### 8.3.2. Măsuri la domiciliu.

#### 8.3.2.1. Pași recomandați când ajungem acasă:

1. Înainte de a intra, dacă avem mănuși, le dăm jos și le punem într-o pungă pe care o sigilăm și le aruncăm la coșul de gunoi de afară.
2. Ștergem talpa pantofului de preșul din exterior îmbibat cu clor.
3. Intrăm în casă.
4. Ne descălțăm și punem pantofii de stradă în același loc, dar să nu fie acela în care ținem pantofii de casă.
5. Luăm pantofii de casă.
6. Ne spălăm bine mâinile. Ne schimbăm hainele și le izolăm pe cele de stradă.
7. Dezinfectăm clanța sau întrerupătoarele, cheile, telefonul sau alte obiecte folosite.
8. Ne spălăm din nou pe mâini, facem duș cu apă fierbinte inclusiv spălarea părului.

Dacă ne creăm un automatism pentru a urma acești pași, ne va putea feri de boală, să nu uităm că poate fi o bătălie pe termen mai lung și orice amănunt poate conta.

#### 8.3.2.2. Menajul

Aerisiți bine spațiul în care locuiți sau vă desfășurați activitatea de cât mai multe ori posibil. Astfel scădeți concentrația virusului în aer. Dezinfecțați des mânerul ușii de la intrarea în casă sau din încăperile unde lucrați. Dezinfecțați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact. Păstrați preșul din exterior îmbibat cu soluții pe bază de clor.

#### 8.3.2.3. Hainele și încălțăminte

Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale Republica Moldova  IMSP IFP "Chiril Draganiuc"	PROCEDURA DE SISTEM Conduita socială responsabilă în prevenirea răspândirii COVID-19	Ediția: I Nr. de ex.: 31
	Cod: PS - 03	Revizia: - 0 Nr. de ex.: - Exemplar nr.: 1

Pentru a evita contaminarea prin haine, când ajungi acasă, după ce te-ai spălat pe mâini, te dezbraci de hainele de stradă, le pui pe balcon sau într-un loc prestabilit, care să poată fi dezinfectat și poți face un duș sau după ce te speli din nou pe mâini, te îmbraci în hainele de casă. Hainele de stradă este bine să le lași 24-48 de ore, dacă nu le poți dezinfecta sau călca la temperatură mare.

Evitați contaminarea prin talpa pantofului, s-a constatat mai nou ca acest virus este rezistent pe sol, iar în zonele unde sunt multe persoane contaminate sau unde se scuipă pe jos, pe sol se găsesc o cantitate mare de viruși. Este unul din motivele pentru care apar noi și noi cazuri, deoarece talpa pantofului este contaminată. Din acest motiv se recomandă ca la intrarea în casă să aveți două preșuri, unul în exterior și altul în interior. Cel din exterior să fie îmbibat în soluție de clor. De pe primul preș treci pe al doilea, te descălți și îți pui pantoful în același loc zilnic, undeva lângă intrare, pe o suprafață ce poate fi dezinfectată cu clor. **NU UMBLA ÎN ACEEAȘI PANTOFI AFARĂ ȘI ÎN CASĂ!**

#### 8.3.2.4. Activități fizice

Activitatea fizică stimulează sistemul imunitar și combinată cu tehnicile de relaxare previne anxietatea, stările de stres și depresie.

Pentru adulți sunt recomandate, pe zi 30 de minute de activitate fizică moderată ori 15-20 de minute de activitate fizică intensă.

Pentru copii și adolescenți sunt recomandate, pe zi: 60 de minute de activitate fizică moderată ori 30 de minute de activitate fizică intensă.

**Nota bene!** Activitatea fizică, în perioada de izolare la domiciliu, poate fi realizată și în lipsa echipamentului sportiv specializat sau a spațiilor largi.

**Activitățile casnice sunt activități fizice:** Aspirarea covoarelor; ștergerea prafului de pe suprafețe; spălarea podelelor, ferestrelor, băii; spălarea rufelor; gătitul bucatelor; grădinaritul

#### Faceți pauze active, cât mai des:

- Ridicați-vă cât mai des de pe scaun, cel puțin o dată la fiecare 30 de minute;
- Dansați, cel puțin 10 minute;
- Jucați-vă activ cu copiii, cel puțin 10 minute;
- Săriți coarda, cel puțin 1 minut;
- Mergeți pe loc, cel puțin 10 minute;
- Urcați scările din casă – 10 minute;
- Folosiți obiecte (scaun mic, cărți, suport de lemn) pentru urcare – coborâre, cel puțin 10 minute;
- Socializați la telefon sau prin alte mijloace de comunicare, mișcându-vă prin casă.

#### Relaxați-vă:

Faceți-vă timp liber pentru ceea ce vă aduce plăcere și bucurie:

- ascultați muzică;
- citiți;
- practcați jocuri de masă, de societate (în familie, la telefon, alte mijloace tehnice de comunicare);
- faceți puzzle-uri, altele;
- desenați, pictați, fotografiați, etc.

#### Dormiți:

- dormiți noaptea cel puțin 7-8 ore;
- dormiți scurt, dar profund la amiază – 10-15 minute;
- meditați și respirați profund.

#### Plimbări în raza maximă de 50 m de casă:

- Respectați distanța socială de cel puțin 2 m;



Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale Republica Moldova  IMSP IFP "Chiril Draganiuc"	PROCEDURA DE SISTEM	Ediția: I
	Conduita socială responsabilă în prevenirea răspândirii COVID-19	Nr. de ex.: 31
		Revizia: - 0
	Cod: PS - 03	Nr. de ex.: -
		Exemplar nr.: 1

- Evitați terenurile de joacă ori de sport, nu atingeți cu mâinile suprafețele obiectelor din aceste spații, supravegheați copiii;
- Plimbați animalele de companie, ele nu sunt un pericol;
- Când reveniți acasă, spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, cel puțin 20 de secunde ori dezinfecțați-le cu soluții ce conțin alcool, cel puțin 70%.

### 8.3.3. Cumpărăturile.

Cumpărăturile și schimbul comercial trebuie efectuate cu evitarea oricărui risc epidemiologic.

#### Înainte de a merge la cumpărături:

- Respectați măsurile generale de protecție descrise, pregătiți o listă a lucrurilor de cumpărat, pentru a evita petrecerea unui timp îndelungat în supermarket.
- Dacă e posibil evitați orele de vârf (dimineață/seară) și mijloacele de transport în comun aglomerate.
- Asigurați-vă că aveți la dumneavoastră: pachet de șervețele de unică folosință, gel dezinfectant (alternativ, mănuși)
- Pregătiți, lângă ușa de la intrare, dezinfectant și șervețele de unică folosință pentru când veți reveni de la cumpărături.

#### În timpul cumpărăturilor:

- Nu atingeți cărucioarele direct cu mâna, dacă în prealabil nu ați dezinfectat suprafața și mâna sau dacă nu purtați mănuși;
- Păstrați o distanță de cel puțin 2 metri între dumneavoastră și persoanele din apropiere;
- Nu vă împulziți și evitați mulțimile de oameni adunate pe același raion; așteptați eliberarea acestuia;
- Când ajungeți la casele de marcat, păstrați cel puțin 2 metri distanță (estimat un cărucior) între dumneavoastră și persoanele din față și din spatele dumneavoastră;
- Evitați plata cu bancnote și optați pentru plata prin card bancar sau telefon, on-line; dacă, totuși, sunteți nevoiți să achitați cash și primiți rest bancnote, asigurați-vă că vă dezinfectați pe mâini imediat după ce ați efectuat plata, evitați apropierea telefonului mobil de față/ureche. Transmiterea virusilor se realizează într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.

#### Când ne întoarcem de la cumpărături:

- Folosiți dezinfectantul (sau alcoolul sanitar/spirt) și șervețelele pregătite înainte de plecare pentru a vă dezinfecta mâinile, mânerul ușii, telefonul mobil, cheile imediat după închiderea ușii;
- NU duceți cumpărăturile/plasele în bucătărie/la locul lor (le puteți lăsa la intrare);
- Înainte de așezarea produselor la locul lor în casă, dezinfectați suprafața acestora cu un șervețel și dezinfectant (sau alcool sanitar/spirt);
- NU pulverizați cu substanțe legumele și fructele, doar spălați-le foarte bine;
- Curățați, după caz, exteriorul genții/rucsacului purtat(e) la cumpărături, exteriorul portofelului folosit sau/și cardurile bancare cu un șervețel îmbibat în dezinfectant.

### 8.3.4. Gestionarea sănătății mentale.

În această perioadă gestionarea sănătății mentale și a bunăstării psihosociale este la fel de importantă precum gestionarea sănătății fizice. Aveți grijă de voi în aceste momente. Încercați să utilizați strategii utile de a rezista: odihniți-vă suficient, luați o pauză care să fie suficiente între ture, consumați alimente sănătoase și în cantități suficiente, participați la activități fizice și rămâneți în contact cu familia și prietenii.

<b>Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale Republica Moldova</b>  <b>IMSP IFP "Chiril Draganiuc"</b>	<b>PROCEDURA DE SISTEM</b> <b>Conduita socială responsabilă în</b> <b>prevenirea răspândirii COVID-19</b>	<b>Ediția: I</b> <b>Nr. de ex.: 31</b>
	<b>Cod: PS - 03</b>	<b>Revizia: - 0</b> <b>Nr. de ex.: -</b> <b>Exemplar nr.: 1</b>

Evitați tutunul, alcoolul, medicamentele sau drogurile. Pe termen lung, acestea vă vor agrava bunăstarea mentală și fizică. Acesta este un scenariu unic și fără precedent pentru mulți lucrători, în special dacă nu ați fost implicați în situații similare. Utilizați strategii care au funcționat în trecut pentru a gestiona momentele de stres de acum. Vă poate fi de folos acum. Este foarte probabil să știți cum să gestionați stresul și nu trebuie să ezitați să vă păstrați bunăstarea psihologică. Acesta nu este un sprint, este un maraton.

#### 9. Evidențe și înregistrări:

#### 10. Responsabilități și răspunderi în derularea activității:

Nr. crt.	Compartimentul (postul)/acțiunea (operațiunea)	SMC	Președintele CC	Director	Angajații instituției	Secretariat
	1	2	3	4	5	6
1.	Elaborare procedură	E				
2.	Verificare procedură		V			
3.	Aprobare			A		
4.	Aplicare				Ap.	
5.	Arhivare					Arh.

#### 11. Anexe, înregistrări, arhivări.

Nr. crt.	Denumirea anexei	Elaborat	Aprobat	Nr. exemplare	Difuzare	Arhivare		Alte
						loc	durată	
0	1	2	3	4	5	6	7	8
1								

Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale Republica Moldova  IMSP IFP "Chiril Draganiuc"	PROCEDURA DE SISTEM Conduita socială responsabilă în prevenirea răspândirii COVID-19	Ediția: I Nr. de ex.: 31
	Cod: PS - 03	Revizia: - 0 Nr. de ex.: - Exemplar nr.: 1

## 12. Cuprins.

Numărul componenteii în cadrul procedurii operaționale	Denumirea componenteii din cadrul procedurii operaționale	Pag.
0.	Coperta	1
1.	Lista responsabililor de elaborarea, verificarea și aprobarea ediției sau, după caz, a reviziei în cadrul ediției procedurii operaționale	2
2.	Situația edițiilor și a reviziilor în cadrul edițiilor procedurii operaționale	2
3.	Lista persoanelor la care se difuzează ediția sau, după caz, revizia din cadrul ediției procedurii operaționale	2-4
4.	Scopul procedurii	4
5.	Domeniul de aplicare a procedurii operaționale	4
6.	Documente de referință aplicabile procedurii operaționale	4-5
7.	Definiții și prescurtări ale termenilor utilizați în procedură	5
8.	Descrierea procedurii	5-10
9.	Evidențe și înregistrări	10
10.	Responsabilități și răspunderi în derularea activității	10
11.	Anexe, înregistrări, arhivări	10
12.	Cuprins	11

<b>Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale Republica Moldova</b>  <b>IMSP IFP "Chiril Draganiuc"</b>	<b>PROCEDURA DE SISTEM</b> <b>Conduita socială responsabilă în</b> <b>prevenirea răspândirii COVID-19</b>	<b>Ediția: I</b> <b>Nr. de ex.: 31</b>
		<b>Revizia: - 0</b> <b>Nr. de ex.: -</b>
	<b>Cod: PS - 03</b>	<b>Exemplar nr.: 1</b>

## 12. Cuprins.

Numărul componentei în cadrul procedurii operaționale	Denumirea componentei din cadrul procedurii operaționale	Pag.
0.	Coperta	1
1.	Lista responsabililor de elaborarea, verificarea și aprobarea ediției sau, după caz, a reviziei în cadrul ediției procedurii operaționale	2
2.	Situația edițiilor și a reviziilor în cadrul edițiilor procedurii operaționale	2
3.	Lista persoanelor la care se difuzează ediția sau, după caz, revizia din cadrul ediției procedurii operaționale	2-4
4.	Scopul procedurii	4
5.	Domeniul de aplicare a procedurii operaționale	4
6.	Documente de referință aplicabile procedurii operaționale	4-5
7.	Definiții și prescurtări ale termenilor utilizați în procedură	5
8.	Descrierea procedurii	5-10
9.	Evidențe și înregistrări	10
10.	Responsabilități și răspunderi în derularea activității	10
11.	Anexe, înregistrări, arhivări	10
12.	Cuprins	11