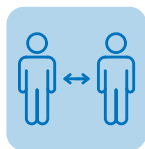




## În siguranță pe timpul iernii

Varianta delta a virusului, foarte contagioasă, s-a impus și iarna viața se desfășoară cu precădere în interior. Numărul persoanelor vaccinate nu este suficient pentru a împiedica numeroase infecții cu evoluție gravă și suprasolicitarea sistemului sanitar în al patrulea val pandemic. De aceea, Institutul Robert Koch recomandă respectarea chiar și de către persoanele vaccinate și vindecate a măsurilor de igienă AHA+A+L (distanțare + mască + aerisire), **deocamdată până în primăvara anului 2022, și a regulilor 2G (acces pt. vaccinați și vindecați) sau 3G (acces pt. vaccinați, vindecați și testați).**<sup>[1]</sup> Comportamentul nostru influențează decisiv numărul infecțiilor.



distanțare

+



igienă

+

purtarea măștii în  
viața de zi cu zi

+

aplicația de avertizare  
Corona-Warn-App

+



aerisire

1

### Sunteți deja protejați de o evoluție gravă a bolii? Vaccinați-vă!

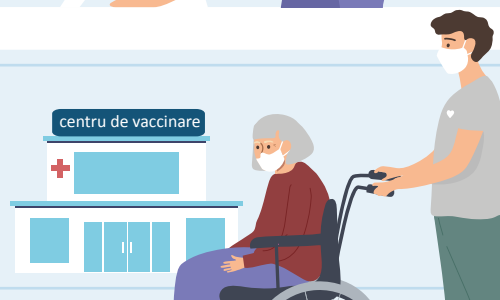
Vaccinul oferă cea mai bună protecție împotriva îmbolnăvirii grave și urmărilor pe termen lung ale bolii (LongCOVID/PostCOVID). Dacă sunt deja vaccinat sau vindecat, mă vaccinez cu doza a treia de vaccin, conform recomandării Comisiei permanente de vaccinări STIKO.<sup>[2]</sup>



2

### Cei din jurul dvs. sunt protejați? Ajuțați-i să se vaccineze.

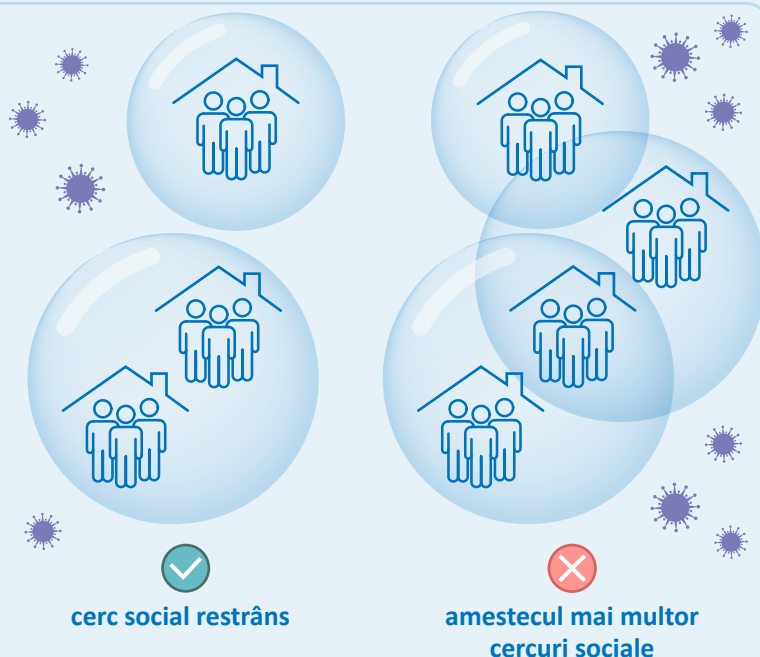
Și persoanele care mă înconjoară să fie protejate de îmbolnăvirea gravă: Pot reaminti persoanelor care mă înconjoară să se vaccineze sau să completeze schema de vaccinare cu doza a treia, le pot ajuta la programarea vaccinării și le pot însoți la vaccinare.



3

### Contacte? Reduceți-le pe cât posibil!

Reduc toate contactele inutile, de exemplu prin revenirea la Home Office și întâlniri doar în cercul social restrâns; adică mă întâlnesc în mod repetat cu aceleași persoane în cercuri restrânse și evit contactele dincolo de cercul restrâns (de ex. de 2 gospodării). În cazul în care contactele au loc amestecat la nivelul tuturor cercurilor, riscul de răspândire a virusului este ridicat.



cerc social restrâns

amestecul mai multor  
cercuri sociale



4

### Contact cu grupuri de risc? Numai vaccinat sau vindecat și cu test negativ!

În cadrul cercului restrâns se aplică următoarele: Persoanele care prezintă un risc sporit de evoluție severă a bolii (de ex. persoanele în vârstă sau persoanele cu comorbidități<sup>[3]</sup>) să fie vaccinate și să intre în contact numai cu persoane vaccinate sau vindecate, testate negativ în aceeași zi.



Negativ



5

### Simptome? Rămâneți acasă!

Dacă prezintă simptome\*, rămân acasă și evită contactele. Contactez medicul de familie și efectuează un test la cabinetul medical, chiar dacă sunt vaccinat sau vindecat.<sup>[3]</sup> Prezintă simptome grave iar cabinetul medical este închis? În acest caz sun la Serviciul medical de gardă (116117)!

\*Printre altele: **Tuse, temperatură mai ridicată sau febră, dificultăți de respirație, pierderea mirosului/gustului, guturai, dureri de gât, dureri de cap și de articulații, stare generală de slăbiciune.** Atenție, persoanele vaccinate prezintă adesea doar simptome foarte ușoare și totuși pot fi infectate!



6

### Testul a ieșit pozitiv? Spuneți mai departe!

Dacă mă testez (de exemplu, înainte de a intra în contact cu grupurile de risc) și rezultatul testului este pozitiv, informez imediat persoanele din mediul meu privat și profesional, îi anunț pe toți cei pe care i-am întâlnit recent (de exemplu, prin partajarea rezultatului testului în aplicația de avertizare Corona-Warn-App) și evit toate contactele. Am grijă ca testul rapid pozitiv să fie verificat prin test PCR.<sup>[3]</sup> Atenție: Chiar și cu un rezultat negativ al testului trebuie să continui să respect măsurile de protecție. Dacă aparțineți unui grup cu risc de evoluție severă, discutați cu medicul dumneavoastră posibilitatea unei terapii timpurii.<sup>[4]</sup>



7

### Evenimente în spații interioare? De preferință evitați-le!

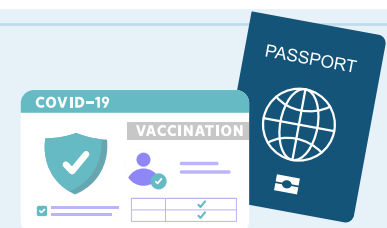
Riscul de infectare este deosebit de înalt mai ales în interior. Evită pe cât posibil evenimentele și întâlnirile în interior cu persoane din afara în afara cercului meu restrâns, mai ales dacă nu sunt respectate regulile de igienă și măsurile AHA+A+L sau dacă nu sunt verificate certificatele de testare și vaccinare. Dacă totuși mă aflu într-un spațiu interior pentru o perioadă mai lungă de timp, mă înregistrez cu ajutorul aplicației Corona Warn-App.<sup>[5]</sup>



8

### Călătoriți? Respectați regulile de intrare în Germania!

Reducerea călătoriilor ajută la combaterea extinderii virusului. Dacă totuși călătoresc din străinătate în Germania, respect reglementările stabilite: Toate persoanele care au împlinit 12 ani trebuie să prezinte o adeverință de vaccinare, vindecare sau testare.<sup>[6]</sup>



#### Surse și informații suplimentare:

- [1] Planul ControlCOVID al Institutului Robert Koch: [www.rki.de/control-covid](http://www.rki.de/control-covid)  
 [2] Întrebări și răspunsuri privind vaccinarea: [www.rki.de/covid-19-faq-impfen](http://www.rki.de/covid-19-faq-impfen)  
 [3] Strategia națională de testare a Institutului Robert Koch: [www.rki.de/covid-19-teststrategie](http://www.rki.de/covid-19-teststrategie)

- [4] Grupe de risc: [www.rki.de/covid-19-risikogruppen](http://www.rki.de/covid-19-risikogruppen)

- [5] Flyer: Cărui risc mă expun prin participarea la un eveniment 2G sau 3G în această toamnă/iarnă? [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Downloads/Flyer-2G3G.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Downloads/Flyer-2G3G.html)

- [6] Condiții de intrare pe teritoriul federal: [www.rki.de/covid-19-risikogebiete](http://www.rki.de/covid-19-risikogebiete)