



COVID-19

Izolacja osób, które miały kontakt z chorym (kategoria I), oraz osób podejrzanych o zakażenie

Informacje uzupełniające do obwieszczenia

wydanego przez Bawarskie Ministerstwo Zdrowia i Opieki z dnia 7 maja 2020 r., sygn.

G54e-G8390-2020/1277-1

Nowy koronawirus SARS-CoV-2 zdołał rozprzestrzenić się na całym świecie z dużą prędkością. W wielu przypadkach infekcja, nazywana „COVID-19”, przebiega łagodnie i podobnie do przeziębienia, któremu towarzyszy kaszel, gorączka, a niekiedy również katar. Kontakt z koronawirusem może być jednak groźny dla określonych grup osób: osoby z poważnymi chorobami współistniejącymi mają podwyższone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby, dotyczy to również seniorów. Potrzebują oni naszej szczególnej ochrony.

Obowiązkowa izolacja

Poniższe zasady obowiązują zatem wszystkich, co do których zachodzi podejrzenie zakażenia COVID-19 lub którzy w ostatnich 14 dniach mieli bliski kontakt z osobą chorą na COVID-19: **Zgodnie z wytycznymi krajowymi są Państwo zobowiązani poddać się kwarantannie i przebywać na niej do momentu upewnienia się, że nie zarażą Państwo koronawirusem innych osób.**

Dzięki temu w znacznym stopniu przyczynią się Państwo do zahamowania rozwoju infekcji i ochronią tych wszystkich, dla których COVID-19 może stanowić śmiertelnie zagrożenie. Równocześnie zadbają Państwo również o swoje własne zdrowie, ponieważ niezależnie od tego, czy chorują Państwo na COVID-19 czy przechodzą zwykłe przeziębienie z towarzyszącymi mu dusznościami i gorączką, kilka dni odpoczynku fizycznego będzie miało dobroczynny wpływ na Państwa organizm.

Obowiązkowa izolacja oraz wszystkie związane z nią zasady postępowania zostały ustalone w Zarządzeniu Ogólnym Bawarskiego Ministerstwa Zdrowia i Opieki z dnia 7 maja 2020 r. dotyczącym wykonania obowiązków wynikających z ustawy o zapobieganiu chorobom zakaźnym (IfSG), które otrzymali Państwo wraz z niniejszą informacją.

Dalsze informacje na temat COVID-19 są dostępne pod adresem www.stmgrp.bayern.de/coronavirus/

Ważne zasady dotyczące zachowania i higieny

► *Gdzie odbywa się kwarantanna?*

Kwarantanna musi odbywać się w mieszkaniu/domu lub innej przestrzeni możliwej do wydzielenia części budynku; większość osób poddających się kwarantannie wybiera do tego celu swoje własne mieszkanie/dom. W czasie kwarantanny nie wolno Państwu opuszczać tych pomieszczeń. Dozwolone jest jednak chwilowe wyjście w pojedynkę na balkon, taras lub do własnego ogrodu, jeśli ten przylega bezpośrednio do domu i nie jest użytkowany na zasadzie wspólnoty.

► *Pomoc osób z zewnątrz*

Podczas kwarantanny nie wolno opuszczać domu, dlatego warto poprosić członków rodziny, przyjaciół lub znajomych o pomoc w zrobieniu zakupów i załatwieniu ważnych spraw. Na terenie całego kraju związkowego dostępne są również liczne oferty pomocy wolontariackiej. Kontakt do wielu wolontariuszy można znaleźć online. W wyszukaniu wolontariuszy pomagają również telefonicznie gminy lub miejscowy Gesundheitsamt (Urząd ds. Zdrowia).

► *Wystąpienie objawów wskazujących na zakażenie COVID-19*

Jeżeli w ostatnim czasie mieli Państwo bliski kontakt z osobą chorującą na COVID-19 (kontakt kategorii I) i w czasie kwarantanny wystąpiły u Państwa typowe dla tego koronawirusa objawy, takie jak kaszel, gorączka, zaburzenie węchu lub smaku lub też katar, należy niezwłocznie skontaktować się telefonicznie z Urzędem ds. Zdrowia.

Jeśli jako osoba podejrzana o zakażenie przebywają już Państwo na kwarantannie z powodu objawów COVID-19, należy natychmiast skontaktować się z Urzędem ds. Zdrowia w przypadku pogorszenia się stanu zdrowia.

► *Jeżeli podczas przebywania na kwarantannie potrzebują Państwo pomocy lekarskiej innego rodzaju,*

prosimy o kontakt z Kassenärztliche Vereinigung (Bawarskie Zrzeszenie Lekarzy Kas Chorych) pod numerem telefonu **116 117** lub, w razie potrzeby, z lekarzem pogotowia. Należy poinformować, że

aktualnie przebywają Państwo na kwarantannie, zakażenia COVID-19 lub mieli Państwo bliski kontakt z chorym. **Ważne:** Dodatkowo należy powiadomić również Urząd ds. Zdrowia.

▶ *O czym należy pamiętać podczas kwarantanny?*

Ważne, by udając się na kwarantannę, zachować możliwie jak największy dystans od innych członków swojego gospodarstwa domowego, aby nie narażać ich na zakażenie COVID-19. Główne zasady postępowania:

- Ogranicz kontakt z innymi mieszkańcami i utrzymuj dystans przynajmniej dwóch metrów. Spotkania między sobą powinny być możliwie jak najkrótsze. Osobie poddanej kwarantannie zaleca się przy tym noszenie osłony na nos i usta („maska dzienna” lub „maska niemedyzna”).
- Należy zaniechać kontaktu z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego – na przykład z listonoszami, dostawcami, sąsiadami, przyjaciółmi lub znajomymi. Poproś, by paczki były pozostawiane przed wejściem do domu/mieszkania.
- W przypadku wspólnego użytkowania łazienki, WC lub kuchni powierzchnie kontaktowe po Twoim użyciu muszą zostać dokładnie wyczyszczone. Do czyszczenia wystarczą typowo domowe środki czyszczące. Każdy mieszkaniec musi posiadać swoje własne ręczniki, które należy regularnie wymieniać i prać. Z pomieszczeń należy korzystać z przesunięciem czasowym, posiłki nie mogą być spożywane wspólnie.
- Gromadź swoje pranie w oddzielnym zamkniętym worku plastikowym i pierz je, o ile to możliwe, w temperaturze co najmniej 60° Celsjusza przy użyciu standardowego środka do prania.
- Śpij w oddzielnym pokoju; w ciągu dnia przebywaj w oddzielnym pomieszczeniu. Ważne, by dobrze wietrzyć wszystkie pomieszczenia, w których przebywasz.
- Twoje odpady, w szczególności chusteczki higieniczne i inne materiały, które miały kontakt z wydzielinami i płynami ustrojowymi – a więc mogą działać zakaźnie, muszą być wyrzucane do mocnego worka na odpady, w sposób odseparowany od innych odpadów gospodarstwa domowego. Zamknięty worek należy wyrzucić do kontenera na odpady zmieszane – oczywiście dokonują tego inni członkowie gospodarstwa domowego, ponieważ Ty sam/a nie możesz opuścić domu.

Najważniejsze zasady higieny

▶ *Kaszel i kichanie*

- Zachowaj możliwie jak największy odstęp od innych osób, co najmniej dwa metry.
- Podczas kasłania i kichania odwróć się od innych osób.
- Aby nie narażać innych osób, należy kaszleć i kichać w zgięcie łokcia lub w jednorazową chusteczkę higieniczną, którą następnie należy niezwłocznie wyrzucić do zamykanego pojemnika na odpady z workiem. Zamknięty worek należy później wyrzucić do odpadów zmieszanych.

▶ *Higiena rąk*

- Zrezygnuj z podawania dłoni lub trzymania się za rękę z innymi osobami.
- Regularnie i dokładnie myj ręce wodą z mydłem przez przynajmniej 20–30 sekund, w szczególności
 - po wytarciu nosa, kichaniu lub kasłaniu,
 - przed przygotowywaniem posiłków,
 - przed jedzeniem,
 - po wizycie w toalecie,
 - zawsze wtedy, gdy ręce są w widoczny sposób zabrudzone,
 - przed i po każdym kontakcie z innymi osobami, a przede wszystkim po każdym kontakcie z potencjalnie chorym lub jego bezpośrednim otoczeniem.

W przypadku niewidocznych zabrudzeń można stosować środki do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, które są przeznaczone do kontaktu ze skórą. Należy przy tym zwrócić uwagę na oznaczenie środka dezynfekującego jako „środek o ograniczonym działaniu wirusobójczym”.

▶ *Kiedy kończy się kwarantanna?*

Dla **osób, które miały kontakt z chorym (kategoria I)**, domowa izolacja kończy się po upływie co najmniej 14 dni od dnia, w którym doszło do bliskiego kontaktu z osobą z potwierdzonym zakażeniem COVID-19 i pod warunkiem, że podczas izolacji u osoby poddanej kwarantannie nie wystąpiły objawy choroby typowe dla COVID-19. Decyduje o tym Urząd ds. Zdrowia.

W przypadku **osób podejrzanych o zakażenie** domowa izolacja kończy się w momencie otrzymania negatywnego wyniku testu na obecność koronawirusa, najpóźniej jednak po upływie piątego dnia od dnia przeprowadzenia testu. Jeżeli wynik testu będzie pozytywny, a zatem potwierdzone zostanie zakażenie COVID-19, wówczas izolacja zostanie utrzymana, a właściwy Urząd ds. Zdrowia wyda odpowiednie polecenia.

