



COVID-19

Izolacja osób, które uzyskały pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa SARS-CoV-2

Informacje uzupełniające do obwieszczenia Bawarskiego Ministerstwa Zdrowia i Opieki z dnia 18.08.2020 r., sygn. GZ6a-G8000-2020/572

Nowy koronawirus SARS-CoV-2 zdołał rozprzestrzenić się na całym świecie z dużą prędkością. W wielu przypadkach choroba, nazywana „COVID-19”, przebiega łagodnie i podobnie do przeziębienia, któremu towarzyszy kaszel, gorączka, a niekiedy katar. Określone grupy osób, w szczególności osoby z poważnymi chorobami współistniejącymi i seniorzy, są bardziej narażone na ciężki przebieg choroby. Potrzebują one zatem naszej szczególnej ochrony.

Obowiązkowa izolacja

Wszystkie osoby, które na podstawie wymazu uzyskały pozytywny wynik testu na obecność SARS-CoV-2, są zobowiązane przestrzegać poniższych zasad:

Zgodnie z wytycznymi krajowymi są Państwo zobowiązani niezwłocznie udać się na kwarantannę oraz zawiadomić właściwy Urząd ds. Zdrowia o pozytywnym wyniku testu na obecność koronawirusa. Urząd ds. Zdrowia poinstruuje Państwa o dalszym postępowaniu i wyda wszelkie niezbędne polecenia.

Poddanie się domowej izolacji jest konieczne, aby zapobiec zarażeniu innych osób. Dzięki temu w znacznym stopniu przyczynią się Państwo do zahamowania rozwoju infekcji i ochronią wszystkich, dla których COVID-19 może stanowić śmiertelne zagrożenie.

Pracownicy zespołu ds. ustalania kontaktów zakaźnych przy Urzędzie ds. Zdrowia będą regularnie kontaktować się z Państwem w czasie kwarantanny i pytać o Państwa stan zdrowia oraz o to, czy przestrzegają Państwo wskazanych zasad postępowania i czy nie potrzebują dalszej pomocy lub wsparcia.

Obowiązek izolacji oraz wszystkie związane z nią zasady postępowania zostały ustalone w Zarządzeniu Ogólnym Bawarskiego Ministerstwa Zdrowia i Opieki z dnia 18.08.2020 r. dotyczącym wykonania obowiązków wynikających z ustawy o zapobieganiu chorobom zakaźnym (IfSG), które otrzymali Państwo wraz z niniejszą informacją.

Istotne informacje dotyczące zachowania i higieny

▶ *Gdzie odbywa się kwarantanna?*

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

▶ *Pomoc z zewnątrz*

Podczas kwarantanny nie wolno opuszczać domu/mieszkania, dlatego warto poprosić członków rodziny niemieszkających z Państwem w tym samym gospodarstwie domowym, przyjaciół lub znajomych o pomoc, np. o zrobienie zakupów lub załatwienie ważnych spraw. Na terenie całego kraju związkowego dostępne są również liczne oferty pomocy wolontariackiej. Z wieloma wolontariuszami można się skontaktować online. W wyszukaniu wolontariuszy pomagają również telefonicznie gminy lub miejscowy Urząd ds. Zdrowia.

▶ *Jeżeli Państwa stan zdrowia pogorszy się w czasie kwarantanny lub jeśli potrzebują Państwo pomocy lekarza w innej sprawie,*

prosimy skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym, lekarzem dyżurnym Bawarskiego Zrzeszenia Lekarzy Kas Chorych pod numerem telefonu **116 117** lub, w razie potrzeby, z lekarzem pogotowia. Podczas rozmowy telefonicznej należy bezwzględnie poinformować, że aktualnie przebywają Państwo na kwarantannie ze względu na pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa. Należy również zawiadomić Urząd ds. Zdrowia.

▶ *Członkowie rodziny, którzy podczas kwarantanny mieszkają z Państwem w tym samym gospodarstwie domowym, powinni być w dobrym stanie zdrowia i nie mieć chorób współistniejących.*

Osoby starsze i osoby z czynnikami ryzyka, do których należą np. choroby przewlekłe lub osłabiony układ odpornościowy, nie powinny przebywać w tym czasie w tym samym domu/mieszkanie.

▶ *Wszystkie osoby mieszkające z Państwem w tym samym gospodarstwie domowym należą do osób mających styczność z osobą zarażoną kategorii I i tym samym również podlegają kwarantannie.*

Urząd ds. Zdrowia skontaktuje się z Państwem i poinformuje o zasadach postępowania w tym okresie oraz o czasie trwania izolacji. W przypadku wystąpienia dolegliwości lub oznak choroby mogących wskazywać na zakażenie SARS-CoV-2 (m.in. kaszel, gorączka, zaburzenie smaku lub powonienia, a nawet katar) należy niezwłocznie powiadomić o tym fakcie 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 współmieszkańcami i utrzymuj dystans wynoszący przynajmniej 1,5 metra. Spotkania między współmieszkańcami powinny być możliwie jak najkrótsze. Osobie poddanej kwarantannie zaleca się przy tym noszenie osłony na nos i usta („maski na co dzień” lub „maski niemedycznej”).
- 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 muszą zostać dokładnie umyte po ich użytkowaniu przez Twoją osobę. 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 powodować zakażenie, muszą być wyrzucone do mocnego worka na odpady, w sposób

odseparowany od innych odpadów gospodarstwa domowego. Zamknięty worek należy wyrzucić do odpadów resztkowych.

Najważniejsze zasady higieny

▶ *Kaszel i kichanie*

- Zachowaj możliwie jak największy odstęp od innych osób, wynoszący 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 zamkniętego pojemnika na odpady z workiem. Zamknięty worek należy później wyrzucić do odpadów resztkowych.

▶ *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 do 30 sekund, w szczególności
 - po wytarciu nosa, kichaniu lub kasłaniu,
 - przed przygotowywaniem posiłków,
 - przed spożywaniem jedzenia,
 - 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 „środka o ograniczonym działaniu wirusobójczym”.

▶ *Kiedy kończy się kwarantanna?*

Domowa izolacja w przypadku **osób, które uzyskały pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa** kończy się, pod warunkiem bezobjawowego przebiegu choroby, najwcześniej po 10 dniach od pierwszego wykazania obecności patogenu, tzn. od dnia pobrania wymazu. W przypadku lekkiego przebiegu choroby izolacja kończy się najwcześniej po 10 dniach, jeżeli objawy nie występują od co najmniej 48 godzin. O zakończeniu kwarantanny decyduje właściwy Urząd ds. Zdrowia.

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

