



## COVID-19

# Izolacja w przypadku uzyskania pozytywnego wyniku szybkiego testu antygenowego, wykonanego przez specjalistę albo uprawnioną osobę trzecią

### Informacje uzupełniające do obwieszczenia

Bawarskiego Ministerstwa Zdrowia i Opieki z dnia 14 kwietnia 2021 r.,

sygn. G51s-G8000-2021/505-38

Koronawirus SARS-CoV-2 zdołał rozprzestrzenić się na całym świecie z dużą prędkością. W wielu przypadkach choroba, zwana „COVID-19”, przebiega łagodnie i podobnie do przeziębienia – towarzyszy jej kaszel, gorączka, bóle głowy i stawów lub katar, czasami również utrata węchu lub smaku. Niekiedy nie daje żadnych oznak (przebiega bezobjawowo). Jednak często odnotowuje się ciężki przebieg tej infekcji. Określone grupy osób, szczególnie osoby nieszczepione, u których występują poważne choroby współistniejące, są bardziej narażone na ciężkie zachorowanie. Potrzebują one naszej szczególnej ochrony. Należy uchronić się przed zarażeniem i przerwać łańcuchy zakażeń. Kwarantanna i izolacja odgrywają tu decydującą rolę.

### Obowiązkowa izolacja

Wszystkie osoby, które uzyskały pozytywny wynik szybkiego testu antygenowego na obecność SARS-CoV-2, są zobowiązane do przestrzegania następujących zasad: Zgodnie z wytycznymi krajowymi są Państwo zobowiązani poddać się izolacji oraz zawiadomić właściwy Urząd ds. Zdrowia o wyniku testu. Prosimy natychmiast ustalić termin wizyty na wykonanie testu PCR, aby potwierdzić wynik szybkiego testu antygenowego.

Obowiązek izolacji oraz wszystkie związane z nią zasady postępowania zostały określone w Zarządzeniu Ogólnym Bawarskiego Ministerstwa Zdrowia i Opieki służącym wykonaniu Ustawy o zapobieganiu chorobom zakaźnym (IfSG), którego właściwą część otrzymali Państwo wraz z niniejszą informacją.

Izolacja kończy się w momencie uzyskania negatywnego wyniku testu PCR. Jeżeli wynik testu PCR okaże się pozytywny, będzie to niezaprzeczalnie świadczyć o zakażeniu koronawirusem. W takim wypadku konieczna będzie Państwa dalsza izolacja w domu. Urząd ds. Zdrowia wyda wszelkie niezbędne polecenia i poinstruuje Państwa o dalszym postępowaniu.

### Ważne zasady dotyczące postępowania i higieny

#### ► *Gdzie odbywa się izolacja?*

Izolacja musi odbywać się w domu/mieszkanie lub innej przestrzeni możliwej do wydzielenia części budynku; większość osób poddających się izolacji wybiera do tego celu swój własny dom/mieszkanie. W czasie trwania izolacji nie wolno opuszczać tego miejsca. Dozwolone jest jednak chwilowe wyjście samotnie na balkon, taras lub do własnego ogrodu, jeśli ten przylega bezpośrednio do domu i nie jest użytkowany wspólnie z osobami z zewnątrz.

#### ► *Opuszczenie domu/mieszkania w celu udania się na*

*test PCR:* Test PCR stanowi najbardziej niezawodny sposób, by ustalić, czy doszło do zakażenia koronawirusem. Dlatego przeprowadza się go, aby potwierdzić wynik szybkiego testu antygenowego. Na polecenie Urzędu ds. Zdrowia będą Państwo mogli opuścić dom/mieszkanie i udać się do punktu, w którym zostanie wykonany u Państwa test PCR. Udając się na test PCR, należy w miarę możliwości unikać kontaktu z innymi osobami – podczas przebywania poza domem/mieszaniem należy nosić maseczkę FFP2.

► *Pomoc osób z zewnątrz:* 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 wolontariuszy. Dane kontaktowe wielu z nich można znaleźć w Internecie. W wyszukaniu wolontariuszy pomagają telefonicznie również gminy oraz miejscowy Urząd ds. Zdrowia.

► *Jeżeli w czasie izolacji dojdzie do pogorszenia się Państwa stanu zdrowia albo będą Państwo potrzebować innej pomocy medycznej,* prosimy skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym, lekarzem dyżurnym Bawarskiego Zrzeszenia Lekarzy Kas Chorych pod numerem telefonu **116 117** albo w razie konieczności – z lekarzem pogotowia. Podczas rozmowy telefonicznej należy bezwzględnie poinformować, że aktualnie przebywają Państwo w izolacji ze względu na podejrzenie zakażenia COVID-19. Prosimy zawiadomić również Urząd ds. Zdrowia.

## O czym należy pamiętać podczas izolacji?

Podczas trwania izolacji należy zadbać o możliwość jak największe odseparowanie się od pozostałych domowników, nawet w przypadku braku odczuwania symptomów choroby. Główne zasady postępowania:

- ▶ **Ograniczenie kontaktu do minimum:**  
Ogranicz kontakt z innymi domownikami i utrzymuj dystans wynoszący co najmniej 1,5 metra. Spotkania powinny być możliwie jak najkrótsze; podczas spotkań wszystkie osoby powinny mieć na sobie maseczki.
- ▶ Należy również zaniechać kontaktowania się z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego – na przykład z listonoszami, dostawcami, sąsiadami, przyjaciółmi lub znajomymi. Poproś, by paczki były pozostawiane przed drzwiami wejściowymi.
- ▶ Śpij w oddzielnym pokoju; również w ciągu dnia przebywaj w oddzielnym pomieszczeniu. Ze wspólnie użytkowanych pomieszczeń, takich jak kuchnia i łazienka, należy korzystać w odstępach czasowych; posiłki należy spożywać oddzielnie. Ważne: należy dobrze wietrzyć wszystkie pomieszczenia!
- ▶ **Izolacja jest sporym wyzwaniem szczególnie dla dzieci; zasady postępowania w czasie izolacji należy dostosować odpowiednio do ich wieku.** Urząd ds. Zdrowia udziela porad rodzinom, jak najlepiej zorganizować wspólny pobyt dzieci i rodziców podczas izolacji.
- ▶ **Dokładne czyszczenie:** W przypadku wspólnego użytkowania łazienki, WC lub kuchni, powierzchnie kontaktowe muszą zostać dokładnie wyczyszczone po każdym Państwa użyciu. Do czyszczenia wystarczy typowe domowe środki czyszczące. Każdy domownik musi posiadać swoje własne ręczniki, które należy regularnie wymieniać i prać. Nie należy dzielić się artykułami gospodarstwa domowego, takimi jak naczynia, odzież itp., z innymi osobami.

## Więcej informacji na temat COVID-19:

Bawarska rządowa infolinia w sprawie koronawirusa  
089 / 122 220

[www.bayern.de](http://www.bayern.de): „Koronawirus w skrócie“

[www.stmgp.bayern.de/coronavirus](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus), strona informacyjna Ministerstwa Zdrowia i Opieki



Zarządzenie ogólne w sprawie izolacji wraz z tłumaczeniami oraz ułatwiającymi zrozumienie objaśnieniami można znaleźć na naszej stronie internetowej

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#Allgemeinverfuegungen>

**Życzymy dużo zdrowia!**

Stan informacji na dzień:  
14 kwietnia 2021 r.

## O czym musi pamiętać rodzina oraz inni domownicy?

- ▶ **Członkowie rodziny oraz inne osoby, które podczas izolacji zamieszkują z Państwem w jednym gospodarstwie domowym, powinni być w dobrym stanie zdrowia i nie mieć chorób współistniejących.** Osoby starsze oraz osoby, u których występują czynniki ryzyka takie jak choroby przewlekłe lub osłabiony układ odpornościowy, nie powinny przebywać w tym czasie w tym samym domu/mieszkanu.
- ▶ **Należy zwracać uwagę na symptomy choroby oraz ograniczyć kontakty do minimum:**  
Osoby zamieszkujące w jednym gospodarstwie domowym z osobą, u której ze względu na pozytywny wynik szybkiego testu antygenowego zachodzi podejrzenie zakażenia koronawirusem, powinny ograniczyć kontakty społeczne do minimum i obserwować, czy u nich samych wystąpią objawy choroby. Jeśli objawy te wystąpią, należy natychmiast skontaktować się z Urzędem ds. Zdrowia. A co ważne: wszyscy muszą obowiązkowo przestrzegać zasad higieny!

## Ważne zasady dotyczące higieny

- ▶ **Kasłanie i kichanie z poszanowaniem innych osób**  
Podczas kaszlu lub kichania zachowaj możliwie jak największy odstęp, odwróć się od innych osób i zakryj nos oraz usta zgiętym łokciem lub chusteczką higieniczną. Następnie od razu wyrzuć chusteczkę do zamkniętego worka na śmieci.
- ▶ **Higiena rąk**  
Zrezygnuj z podawania dłoni i trzymania się za ręce 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 jedzeniem,
  - po wizycie w toalecie,
  - zawsze wtedy, gdy ręce są w widoczny sposób zabrudzone,
  - przed każdym kontaktem z innymi osobami oraz po nim,
  - a przede wszystkim po każdym kontakcie z 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, czy środek dezynfekujący został oznaczony jako „środek o ograniczonym działaniu wirusobójczym”, „środek o ograniczonym działaniu wirusobójczym PLUS” czy jako „środek o działaniu wirusobójczym”.