



COVID-19

Izolacja w przypadku uzyskania pozytywnego wyniku testu PCR

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 testu PCR na obecność koronawirusa, są zobowiązane do przestrzegania następujących zasad: Zgodnie z wytycznymi krajowymi są Państwo zobowiązani niezwłocznie poddać się izolacji 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.

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, pod warunkiem bezobjawowego przebiegu choroby, najwcześniej po 14 dniach od pierwszego wykazania obecności patogenu, tzn. po 14 dniach od wykonania testu. W przypadku lekkiego przebiegu choroby izolacja kończy się najwcześniej po 14 dniach, jeżeli objawy nie występują od co najmniej 48 godzin. O zakończeniu izolacji decyduje właściwy Urząd ds. Zdrowia. Warunkiem jest uzyskanie pod koniec negatywnego wyniku testu na obecność koronawirusa.

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.

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

► *Stały kontakt z Urzędem ds. Zdrowia:*

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

► *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 pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa. 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, aby nie narażać ich na zakażenie koronawirusem. 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, przyjacielami 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!
- ▶ **Urząd ds. Zdrowia udziela rodzicom indywidualnych porad w zakresie przygotowania dzieci do okresu izolacji odpowiednio do ich wieku**, tak aby rodzina mogła wspólnie dogodnie przetrwać ten czas.
- ▶ **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.
- ▶ Gromadź swoje pranie w zamkniętym plastikowym worku i pierz je, o ile to możliwe, w temperaturze co najmniej 60° Celsjusza przy użyciu standardowego środka do prania.
- ▶ Odpady osoby izolowanej, w szczególności chusteczki i inne materiały, które mogą działać zakaźnie, muszą być gromadzone w jej pokoju do zamkniętego pojemnika. Zamknięty worek należy wyrzucić do odpadów resztkowych.

Więcej informacji na temat COVID-19:

Bawarska rządowa infolinia w sprawie koronawirusa
089 / 122 220

www.bayern.de: „Koronawirus w skrócie“

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>

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.
- ▶ **Wszystkie osoby zamieszkujące z Państwem w jednym gospodarstwie domowym uznaje się za osoby mające bliski kontakt z osobą zakażoną. W związku z tym one również podlegają kwarantannie.** Urząd ds. Zdrowia skontaktuje się z nimi i poinformuje o zasadach postępowania w czasie tzw. „kwarantanny dla osób zamieszkujących z zakażonym w jednym gospodarstwie domowym”. W przypadku wystąpienia u osób mających kontakt z osobą zakażoną objawów choroby, należy skontaktować się z Urzędem ds. Zdrowia.

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”.

Życzymy dużo zdrowia!