



COVID-19

Kwarantanna dla osób, u których występuje podejrzenie zakażenia koronawirusem

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 kwarantanna

Wszystkie osoby, u których ze względu na objawy choroby lub pozytywny wynik testu samodzielnego występuje podejrzenie zakażenia się koronawirusem SARS-CoV-2, są zobowiązane do przestrzegania następujących zasad: Zgodnie z wytycznymi krajowymi są Państwo zobowiązani poddać się kwarantannie i przebywać na niej do momentu upewnienia się, że nie zarazili się Państwo koronawirusem. Pewność co do tego daje test PCR.

Obowiązek kwarantanny oraz wszystkie związane z tym 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.

Dla osób, u których zachodzi podejrzenie zakażenia się koronawirusem, domowa kwarantanna kończy się w momencie uzyskania negatywnego wyniku testu PCR, jednak nie później niż po upływie pięciu dni od wykonania tego testu. Jeśli wynik testu okaże się pozytywny, będzie to oznaczać, że zostali Państwo zakażeni koronawirusem. W takim wypadku konieczna będzie Państwa dalsza izolacja w domu. Urząd ds. Zdrowia wyda niezbędne polecenia i poinstruuje Państwa o dalszym postępowaniu.

Ważne zasady dotyczące postępowania 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 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 rodzinę, 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.

▶ *Odpuście fizyczny:*

Jeśli odczuwają Państwo objawy zakażenia lub czują się chorzy, kilkudniowy odpoczynek fizyczny będzie mieć dobroczynny wpływ na Państwa organizm – niezależnie od tego, czy chorują Państwo na COVID-19 czy przechodzą zwykłe przeziębienie z towarzyszącymi mu dusznościami i gorączką. Warto wykorzystać okres kwarantanny do momentu uzyskania wyniku testu PCR do celów regeneracyjnych.

▶ *Jeżeli w czasie kwarantanny 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 na kwarantannie ze względu na podejrzenie zakażenia COVID-19. Prosimy zawiadomić również Urząd ds. Zdrowia.

O czym należy pamiętać podczas kwarantanny?

Podczas kwarantanny należy zadbać o możliwie 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!
- ▶ **Kwarantanna jest sporym wyzwaniem szczególnie dla dzieci; zasady postępowania w czasie kwarantanny należy dostosować odpowiednio do ich wieku.** Urząd ds. Zdrowia udziela rodzinom porad, jak najlepiej zorganizować wspólny pobyt dzieci i rodziców podczas kwarantanny.
- ▶ **Dokładne czyszczenie:** W przypadku wspólnego użytkowania łazienki, WC lub kuchni, powierzchnie kontaktowe muszą zostać dokładnie wyczyszczone po każdym Państwa użyciu. Do czyszczenia wystarczą 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: „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 kwarantanny 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/mieszkanie.
- ▶ **Obserwacja swojego stanu zdrowia:**
Osoby zamieszkujące w jednym gospodarstwie domowym z osobą, u której zachodzi podejrzenie zakażenia koronawirusem, powinny obserwować, czy wystąpią u nich objawy choroby COVID-19 – jeśli tak, to powinny się one skontaktować 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 zamykanego 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!