



COVID-19

Zasady postępowania w przypadku uzyskania pozytywnego wyniku tzw. testu samodzielnego

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 mięśni i stawów, nieraz również katar. Typowym jej objawem jest utrata węchu lub smaku. Niekiedy nie daje żadnych oznak (przebiega bezobjawowo).

Jednak często odnotowuje się ciężki przebieg tej infekcji. Określone grupy osób, szczególnie osoby nieszczępione, 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. W tym zakresie ważną rolę odgrywa stosowanie tzw. testów samodzielnych.

Zalecane postępowanie

Wszystkie osoby, które podczas wykonywania testu samodzielnego uzyskały pozytywny wynik na obecność koronawirusa, są zobowiązane do przestrzegania następujących zasad: Powinni się Państwo poddać natychmiastowej izolacji i możliwie jak najbardziej ograniczyć kontakty z innymi osobami, ponieważ zachodzi podejrzenie, że mogą Państwo stanowić silne źródło zakażenia koronawirusem. Jeśli test nie został wykonany u Państwa w domu, prosimy udać się bezpośrednią drogą do swojego miejsca zamieszkania. Należy zachować dystans i przestrzegać zasad higieny.

Prosimy niezwłocznie skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym, lekarzem dyżurnym Bawarskiego Zrzeszenia Lekarzy Kas Chorych pod numerem telefonu **116 117** albo z Urzędem ds. Zdrowia i ustalić termin wykonania testu PCR, aby potwierdzić wynik testu samodzielnego. Tam uzyskają Państwo również wszelkie informacje na temat dalszego postępowania.

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

Życzymy dużo zdrowia!

Ważne zasady dotyczące postępowania i higieny

- ▶ *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 testu samodzielnego. Udając się na test PCR, należy w miarę możliwości unikać kontaktu z innymi osobami. Zaleca się, by podczas przebywania poza swoim domem/mieszaniem nosić maseczkę FFP2.
- ▶ *Jeżeli 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 wykonany przez Państwa test samodzielny dał wynik pozytywny.

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”.