



## COVID-19

### Kontakt z osobą zakażoną – co należy zrobić?

Pandemia koronawirusa wzbudza niepokój na całym świecie. Choroba wywołana przez infekcję koronawirusem SARS-CoV-2, zwana „COVID-19”, w wielu przypadkach przebiega łagodnie i podobnie do przeziębienia – towarzyszy jej kaszel, gorączka, bóle głowy i stawów lub katar, nierzadko również zaburzenia węchu lub smaku. Niekiedy nie daje żadnych oznak (przebiega bezobjawowo). Zdarzają się jednak ciężkie przebiegi tej infekcji. Szczególnie u osób niezaszczepionych, u których występują poważne choroby współistniejące, ryzyko to jest wyższe. Twoje odpowiedzialne zachowanie przyczyni się do uniknięcia zakażenia i przerwania łańcucha infekcji.

#### Kiedy istnieje ryzyko zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2?

Ryzyko zakażenia istnieje, jeżeli miałeś(-łaś) bliski kontakt z osobą zakażoną, szczególnie

- w ciągu 2 dni przed
- wystąpieniem objawów u osoby zakażonej,
- w trakcie całego okresu występowania objawów u osoby zakażonej,
- oraz w ciągu 2 dni przed wykonaniem testu z wynikiem pozytywnym przez osobę zakażoną, jeżeli nie wykazuje ona żadnych objawów choroby.

O „bliskim kontakcie” mówimy np. wtedy, gdy dystans między osobami był przez ponad 10 minut mniejszy niż 1,5 metra, a ani osoba zakażona, ani osoby mające z nią kontakt nie nosiły stale i w prawidłowy sposób maseczki medycznej albo maseczki FFP2. Również rozmowa między osobą zakażoną a osobą mającą z nią kontakt jest zawsze uważana za „bliski kontakt”, niezależnie od tego, jak długo trwa, jeśli obie osoby nie nosiły maseczki w poprawny sposób.

#### 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

<https://s.bayern.de/kontaktperson>

**Życzymy dużo  
zdrowia!**

Stan informacji na dzień:  
12 kwietnia 2022 r.

#### Czy skontaktuje się ze mną urząd ds. zdrowia?

Powszechny obowiązek udania się na kwarantannę przez osoby mające bliski kontakt z osobą zakażoną został zniesiony. W pojedynczych przypadkach właściwy urząd administracji powiatowej może jednak nadal wydać zarządzenia w sprawie nałożenia kwarantanny.

Wszystkie osoby, u których zachodzi ryzyko zakażenia ze względu na kontakt z osobą zakażoną, powinny wykazać się odpowiedzialnością!

#### Postępuj odpowiedzialnie!

##### Zalecenia dotyczące postępowania

Każda osoba mająca kontakt z osobą zakażoną w okresie, w którym istniało ryzyko zakażenia, powinna przez 5 dni przestrzegać następujących zasad:

- ▶ **Ogranicz kontakt z innymi osobami**, przede wszystkim z grupami ryzyka zagrożonymi ciężkim przebiegiem infekcji COVID-19. W miarę możliwości wykonuj pracę zdalnie z domu.
- ▶ **Stosuj się do zasady AHA+L**: utrzymuj dystans, przestrzegaj higieny, noś maseczkę na co dzień (najwyższy poziom bezpieczeństwa zapewnia maseczka FFP2!) oraz wietrz pomieszczenia.
- ▶ **Dobrowolnie wykonuj codziennie test**: po kontakcie z osobą zakażoną przez okres 5 dni.
- ▶ **Prowadź samoobserwację**: obserwuj siebie pod kątem wystąpienia objawów charakterystycznych dla infekcji koronawirusem.
- ▶ **Jeśli wystąpią objawy infekcji**: niezwłocznie poddaj się samoizolacji, skontaktuj się z lekarzem.

#### Zalecenia dla osób pracujących z osobami zagrożonymi

Zaleca się, aby osoby pracujące w instytucjach takich jak szpital, dom opieki, dom spokojnej starości lub punkt opieki ambulatoryjnej, a więc mające częsty kontakt z osobami, u których występuje wyjątkowo wysokie ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, oprócz przestrzegania ogólnych zasad postępowania dodatkowo w każdym dniu pracy wykonywały test antygenowy albo test metodą amplifikacji kwasu nukleinowego przed przystąpieniem do pracy, przez okres 5 dni od momentu kontaktu z osobą zakażoną. Ma to zapobiec rozprzestrzenianiu ewentualnej infekcji w grupach ryzyka przez osoby, które miały kontakt z osobą zakażoną.