



COVID-19

Izolacja w przypadku uzyskania pozytywnego wyniku testu metodą amplifikacji kwasu nukleinowego

Informacje uzupełniające do obwieszczenia Bawarskiego Ministerstwa
Zdrowia i Opieki z dnia 12 kwietnia 2022 r., sygn. G51v-G8000-2022/44-242

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. Izolacja odgrywa decydującą rolę w uniknięciu zakażenia i przerwaniu łańcucha infekcji.

Obowiązkowa izolacja

Wszystkie osoby, które uzyskały pozytywny wynik testu metodą amplifikacji kwasu nukleinowego (np. test PCR) na obecność koronawirusa, są zobowiązane do przestrzegania następujących zasad: Zgodnie z zarządzeniem krajowym są one zobowiązane niezwłocznie poddać się izolacji domowej. Nie ma konieczności oczekiwania w tym względzie na informację z Urzędu ds. Zdrowia.

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 otrzymałeś/-łaś wraz z niniejszą informacją.

Jak długo trwa izolacja?

Bez wykonywania testu końcowego izolację można zakończyć po upływie 5 dni, jeżeli objawy nie występują od co najmniej 48 godzin (brak objawów).

Jeśli piątego dnia nie ma jeszcze mowy o braku objawów od 48 godzin, wówczas izolacja jest kontynuowana. Kończy się ona dopiero, gdy brak objawów występuje od co najmniej 48 godzin, najpóźniej jednak po upływie 10 dni od pierwszego wykazania obecności czynników zakaźnych na podstawie certyfikowanego testu antygenowego albo testu PCR.

Ważne zasady dotyczące postępowania i higieny

► *Gdzie odbywa się izolacja?*

Izolacja musi odbywać się w domu lub innej przestrzeni możliwej do wydzielenia części budynku; większość osób poddających się izolacji wybiera do tego celu swoje miejsce zamieszkania. 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:*

Poproś członków rodziny niemieszkających z Tobą 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.

► *Kontakt z Urzędem ds. Zdrowia? Tylko w razie konieczności!*

Urząd ds. Zdrowia zostanie poinformowany przez laboratorium o pozytywnym wyniku testu i dowie się, że masz obowiązek poddania się izolacji. W odróżnieniu od sytuacji z początku pandemii, nie trzeba się do niego zgłaszać. Urząd ds. Zdrowia potwierdzi obowiązek odbycia izolacji w formie krótkiej wiadomości, którą otrzymasz w najbliższych dniach. Jeśli infekcja COVID-19 przebiega bez komplikacji, izolację można zakończyć zgodnie z poniższymi zasadami. Nie ma potrzeby osobistego kontaktowania się z Urzędem ds. Zdrowia. Możliwe, że urząd administracji powiatowej przeprowadzi wyrywkową kontrolę osób przebywających w izolacji.

► *Jeżeli Twój stan zdrowia pogorszy się podczas izolacji lub jeśli potrzebujesz pomocy lekarza w innej sprawie,* skontaktuj 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 koniecznie poinformuj, że aktualnie przebywasz w izolacji ze względu na pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa.

► *Więcej informacji:* <https://s.bayern.de/positiver-test>

O czym należy pamiętać podczas izolacji?

Podczas trwania izolacji należy zadbać o możliwie 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, 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!
- ▶ **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 Twoim użyciu. Do tego celu wystarczy użyć typowych środków czystości przeznaczonych do użytku w domu. Każdy domownik musi posiadać swoje własne ręczniki, które należy regularnie wymieniać i prać.
- ▶ Gromadź swoją odzież w zamkniętym plastikowym worku i pierz ją, o ile to możliwe, w temperaturze co najmniej 60°C przy użyciu standardowego środka do prania.
- ▶ Twoje odpady, w szczególności chusteczki i inne materiały, które mogą działać zakaźnie, muszą być gromadzone w Twoim pokoju w zamykanym pojemniku. Zamknięty worek wyrzuć 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
<https://s.bayern.de/kontaktperson>



Zarządzenie ogólne w sprawie izolacji wraz z tłumaczeniami oraz ułatwiającymi zrozumienie objaśnieniami znajdziesz na naszej stronie internetowej <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

Poinformuj osoby, z którymi miałeś/-łaś kontakt!

- ▶ **Wszystkie osoby, u których zachodzi ryzyko zakażenia ze względu na kontakt z osobą zakażoną, powinny wykazać się odpowiedzialnością!** Powinny one ograniczyć kontakty, starannie przestrzegać zasad higieny, zwracać uwagę na objawy choroby i poddać się testowi.
- ▶ Osoby mające kontakt z osobą zakażoną, które mieszkają lub pracują w instytucjach takich jak szpital, dom opieki albo dom spokojnej starości, gdzie przebywają osoby o wysokim ryzyku ciężkiego przebiegu COVID-19, powinny dodatkowo dla bezpieczeństwa przez okres 5 dni od kontaktu z osobą zakażoną wykonywać test antygenowy albo test metodą amplifikacji kwasu nukleinowego. **Szczegółowe informacje:** <https://s.bayern.de/kontaktperson>
- ▶ Osoby starsze i osoby z czynnikami ryzyka, do których zalicza się np. choroby przewlekłe lub osłabiony układ odpornościowy, podczas Twojej izolacji nie powinny przebywać w tym samym domu.

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, którą następnie od razu wyrzuć 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 co najmniej 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. Zwróć przy tym uwagę na to, 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!

Stan informacji na dzień:
12 kwietnia 2022 r.