



COVID-19

Izolacja w przypadku uzyskania pozytywnego wyniku szybkiego testu antygenowego, wykonanego przez specjalistę albo uprawnioną osobę trzecią

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 szybkiego testu antygenowego na obecność SARS-CoV-2, są zobowiązane do przestrzegania następujących zasad: Zgodnie z zarządzeniem krajowym jesteś zobowiązany/-a poddać się izolacji. Natychmiast ustal termin wizyty na wykonanie testu metodą amplifikacji kwasu nukleinowego, np. testu PCR, aby potwierdzić wynik szybkiego testu antygenowego.

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.

Izolacja kończy się w momencie uzyskania negatywnego wyniku testu metodą amplifikacji kwasu nukleinowego. Jeśli test metodą amplifikacji kwasu nukleinowego dał wynik pozytywny albo nie dał rozstrzygającego wyniku, wówczas bez wykonywania testu końcowego izolację można zakończyć po upływie 5 dni, o ile 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.

► *Opuszczenie domu w celu udania się na test PCR:*

Test metodą amplifikacji kwasu nukleinowego, np. test PCR, stanowi najbardziej niezawodny sposób, by ustalić, czy doszło do zakażenia koronawirusem. Dlatego przeprowadza się go, aby potwierdzić wynik szybkiego testu antygenowego. Dom można opuścić w celu udania się do punktu wykonującego test metodą amplifikacji kwasu nukleinowego. W drodze na test staraj się unikać kontaktu z innymi osobami – podczas przebywania poza domem noś maseczkę FFP2.

► *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 wyszukiwaniu wolontariuszy pomagają telefonicznie również gminy oraz miejscowy Urząd ds. Zdrowia.

► *Jeżeli w czasie izolacji dojdzie do pogorszenia się Twojego stanu zdrowia albo będziesz potrzebować innej pomocy medycznej,* 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 podejrzenie zakażenia COVID-19. Zawiadom również Urząd ds. Zdrowia.

O czym należy pamiętać podczas izolacji?

Podczas trwania izolacji należy zadbać o możliwość jak największe odseparowanie się od pozostałych domowników, nawet jeśli nie odczuwasz objawów 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!
- ▶ **Izolacja jest sporym wyzwaniem szczególnie dla dzieci; zasady postępowania w czasie izolacji należy dostosować odpowiednio do ich wieku.** Urząd ds. Zdrowia udziela porad rodzinom, jak najlepiej zorganizować wspólny pobyt dzieci i rodziców podczas izolacji.
- ▶ **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. Nie dziel 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

<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>

O czym musi pamiętać Twoja rodzina oraz inni domownicy?

- ▶ **Członkowie rodziny oraz inne osoby, które podczas izolacji zamieszkują z Tobą 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.
- ▶ **Należy zwracać uwagę na objawy choroby oraz ograniczyć kontakty do minimum:** osoby zamieszkujące w jednym gospodarstwie domowym z osobą, u której ze względu na pozytywny wynik szybkiego testu zachodzi podejrzenie zakażenia koronawirusem, powinny wykazać się odpowiedzialnością! Powinny one ograniczyć kontakty, starannie przestrzegać zasad higieny, zwracać uwagę na objawy choroby i poddać się testowi.

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 wyrzuc 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, czy środek dezynfekujący został oznaczony jako „środek o ograniczonym działaniu wirusobójczym”, „środek o ograniczonym działaniu wirusobójczym PLUS” czy jako „środek o działaniu wirusobójczym”.