



## COVID-19

### Zasady postępowania w przypadku uzyskania pozytywnego wyniku tzw. testu samodzielnego

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.

#### Zalecane postępowanie

Wszystkie osoby, które podczas wykonywania testu samodzielnego uzyskały pozytywny wynik na obecność koronawirusa, są zobowiązane do przestrzegania następujących zasad: Powinieneś/powinnaś poddać się natychmiastowej izolacji i możliwie jak najbardziej ograniczyć kontakty z innymi osobami, ponieważ zachodzi podejrzenie, że stanowisz silne źródło zakażenia koronawirusem. Jeśli test nie został wykonany w domu, udaj się bezpośrednią drogą do swojego miejsca zamieszkania. Zachowaj również dystans i przestrzegaj zasad higieny.

Niezwłocznie skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, lekarzem dyżurnym Bawarskiego Zrzeszenia Lekarzy Kas Chorych pod numerem telefonu **116 117** albo z Urzędem ds. Zdrowia i ustal termin wykonania testu metodą amplifikacji kwasu nukleinowego, np. testu PCR, by potwierdzić wynik testu samodzielnego. Tam uzyskasz 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](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!**

#### Ważne zasady dotyczące postępowania i higieny

- ▶ *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 testu samodzielnego. W drodze na test staraj się unikać kontaktu z innymi osobami. Zaleca się, by podczas przebywania poza swoim domem nosić maseczkę FFP2.
- ▶ *Jeżeli 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 wykonany przez Ciebie 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, którą następnie od razu wyrzuć do zamkniętego 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”.