



COVID-19

Zasady postępowania w przypadku uzyskania pozytywnego wyniku tzw. testu samodzielnego

Zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 nadal często występują. Jednak w przeciwieństwie do pierwszych lat pandemii dziś dysponujemy szeroką wiedzą na temat możliwości ochrony oraz skutecznymi środkami w postaci szczepień oraz leków antywirusowych – z ich pomocą jesteśmy w stanie zapobiec ciężkim przebiegom choroby, mogącym zagrażać życiu. Dzięki temu ryzyko zakażenia dla wielu osób stało się mniejsze. Jednak ci, którzy z uwagi na wiek czy choroby współtowarzyszące dotknięci są większym ryzykiem ciężkiego przebiegu, niezmiennie potrzebują szczególnej ochrony. Rozwiązaniem tego problemu ma być nowe zarządzenie ogólne w sprawie środków ochronnych w przypadku osób, które uzyskały pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa SARS-CoV-2 (zarządzenie ogólne w sprawie środków ochronnych). Zastępuje ono dotychczasowy obowiązek izolacji, daje osobom z pozytywnym wynikiem testu więcej swobody, a jednocześnie poprzez obowiązkowe środki ochronne zapewnia, że osoby z grup ryzyka będą jak najlepiej chronione przed zakażeniem.

Zalecane postępowanie

Wszystkie osoby, które podczas wykonywania testu samodzielnego uzyskały pozytywny wynik na obecność koronawirusa SARS-CoV-2, są zobowiązane do przestrzegania następujących zasad: W miarę możliwości poddaj się dobrowolnej izolacji i unikaj kontaktów z innymi osobami, ponieważ zachodzi podejrzenie, że mogło dojść do zakażenia. Pamiętaj o zachowaniu odstępu i przestrzegaj zasad higieny, w zamkniętych pomieszczeniach i miejscach, gdzie nie można zachować odstępu 1,5 m od innych osób, noś maseczkę ochronną. Aby potwierdzić wynik testu samodzielnego, wykonaj test metodą amplifikacji kwasu nukleinowego, np. test PCR. Do momentu uzyskania wyniku testu weryfikacyjnego zaleca się **dobrowolną samoizolację**. Dalsze postępowanie jest zależne od wyniku testu weryfikacyjnego.

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, aby

w czasie przebywania poza domem nosić co najmniej maseczkę medyczną. Jeszcze wyższy poziom ochrony zapewniają maseczki FFP2.

▶ *Jeżeli dojdzie do pogorszenia się Twojego stanu zdrowia albo będziesz 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 koniecznie poinformuj, że wykonany przez Ciebie test samodzielny dał wynik pozytywny.

Niezmiennie ważne: zasady higieny

▶ *Kasłanie i kichanie z poszanowaniem innych osób*

- Zachowaj możliwie jak największy odstęp od innych osób, co najmniej dwa metry.
- Podczas kasłania i kichania odwróć się od innych osób.
- Aby nie narażać innych osób, należy kaszleć i kichać w zgięcie łokcia lub w jednorazową chusteczkę higieniczną, którą następnie należy niezwłocznie wyrzucić do zamykanego śmietnika z założonym workiem. Zamknięty worek należy później wyrzucić do odpadów zmieszanych.

▶ *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 i po każdym kontakcie z innymi osobami, a przede wszystkim po każdym kontakcie z potencjalnie 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 na oznaczenie środka dezynfekującego jako „środka o ograniczonym działaniu wirusobójczym”.

Więcej informacji na temat COVID-19:
Infolinia poświęcona koronawirusowi Krajowego
Urzędu ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności (LGL)
09131/6808 5101

www.bayern.de: „Koronawirus w skrócie”

www.stmgp.bayern.de/coronavirus, strona informa-
cyjna Ministerstwa Zdrowia i Opieki

Stan informacji na dzień:
16 listopada 2022 r.