



COVID-19

Kontakt z osobą zakażoną – co należy zrobić?

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.

Twoje odpowiedzialne zachowanie przyczyni się do uniknięcia zakażenia i przerwania łańcucha infekcji.

Kiedy występuje ryzyko zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2?

Ryzyko zakażenia istnieje, jeżeli mieli Państwo bliski kontakt z osobą zakażoną

- już 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 u osoby zakażonej, 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.

Poważne ryzyko zakażenia utrzymuje się z reguły do momentu, aż u osoby zakażonej ustąpią objawy.

Czy skontaktuje się ze mną urząd ds. zdrowia?

Powszechny obowiązek udania się na kwarantannę przez osoby mające bliski kontakt z osobą zakażoną został zniesiony. To samo dotyczy obowiązku izolacji przez osoby, które otrzymały pozytywny wynik testu. Zamiast tego obowiązku wprowadzono obowiązkowe środki ochronne dla osób, które otrzymały pozytywny wynik testu: Generalny obowiązek noszenia maseczek oraz zakazy wstępu i aktywności w określonych placówkach, w których znajdują się osoby dotknięte wysokim ryzykiem ciężkiego przebiegu choroby albo

w których istnieje podwyższone ryzyko rozprzestrzeniania się zakażeń. W pojedynczych przypadkach właściwy urząd administracji powiatowej może jednak nadal wydać zarządzenie w sprawie nałożenia obowiązku kwarantanny czy izolacji. Jednak w przypadkach, kiedy urząd nie podejmuje takiej decyzji, zwykle nie nawiązuje żadnego kontaktu.

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:** utrzymywanie dystansu, przestrzeganie higieny, noszenie maseczki na co dzień (najwyższy poziom bezpieczeństwa zapewniają maseczki FFP2!) oraz wietrzenie.
- ▶ **Dobrowolne testy:** po kontakcie z osobą zakażoną przez okres 5 dni, zwłaszcza w razie wystąpienia objawów.
- ▶ **Samoobserwacja:** zwracaj uwagę na objawy charakterystyczne dla koronawirusa.
- ▶ **Jeśli wystąpią objawy infekcji:** ogranicz kontakty do minimum i dla pewności skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

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 (włącznie) od momentu kontaktu z osobą zakażoną. Ma to zapobiec rozprzestrzenianiu ewentualnej infekcji wśród grup ryzyka przez osoby mające kontakt z osobą zakażoną.

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:
15 listopada 2022 r.