



## COVID-19

# Środki ochronne i zalecenia dot. postępowania dla osób, które uzyskały pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa SARS-CoV-2

Informacje uzupełniające do obwieszczenia Bawarskiego Ministerstwa Zdrowia i Opieki z dnia 15 listopada 2022 r., sygn. GCRa-G8000-2022/44-504

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 zagrazać 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.

### Obowiązkowe środki ochronne i uzupełniające zalecenia dla osób, które otrzymały pozytywny wynik testu

#### „Osoby chore pozostają w domu”

Analogicznie do innych ostrych chorób układu oddechowego również w przypadku koronawirusa SARS-CoV-2 zaleca się, aby osoby chore pozostawały w domu, tak aby nie zaraziły innych osób. Jeśli potrzebujesz pomocy lekarskiej, zwróć się do swojego lekarza rodzinnego.

#### Obowiązkowe środki ochronne

Wszystkie osoby, które dowiedzą się o pozytywnym wyniku testu na SARS-CoV-2 po pobraniu wymazu (test metodą amplifikacji kwasu nukleinowego, np. test PCR lub test antygenowy, każdorazowo przeprowadzony lub nadzorowany przez pracownika służby zdrowia albo porównywalną, odpowiednio przeszkoloną osobę), muszą zgodnie z zarządzeniem ogólnym w sprawie środków ochronnych przestrzegać obowiązku noszenia maseczek oraz zakazu aktywności i wstępu do konkretnych placówek.

#### Przez jaki okres należy przestrzegać środków ochronnych?

Środki ochronne obowiązują przez co najmniej pięć dni od pierwszego wykazania obecności patogenu, o ile od co najmniej 48 godzin nie występują żadne objawy choroby (stan bezobjawowy). Jeśli piątego dnia nadal nie można stwierdzić stanu bezobjawowego utrzymującego się przez 48 godzin, to środki ochronne nadal obowiązują. **Środki przestają obowiązywać dopiero wtedy, gdy od co najmniej 48 godzin występuje stan bezobjawowy, jednak nie później niż po upływie dziesięciu dni od pierwszego wykazania obecności patogenu.**

Osoby, które początkowo otrzymały pozytywny wynik testu antygenowego, powinny potwierdzić u lekarza rodzinnego wynik poprzez przeprowadzenie testu metodą amplifikacji kwasu nukleinowego (np. testu PCR). Jeśli wynik drugiego testu będzie negatywny, środki ochronne przestaną obowiązywać wraz z uzyskaniem tego wyniku.

#### ► Środek ochronny: obowiązek noszenia maseczek

Osoby, które uzyskały pozytywny wynik testu, poza własnym mieszkaniem muszą nosić co najmniej maseczkę medyczną. Jeszcze wyższy poziom ochrony zapewniają maseczki FFP2.

**Wyjątki:** Obowiązek noszenia maseczek nie obowiązuje

- na świeżym powietrzu, jeśli można zachować odstęp co najmniej 1,5 m od innych osób,
- w pomieszczeniach, w których nie przebywają inne osoby,
- w stosunku do dzieci do szóstego roku życia,
- w stosunku do osób, które z uwagi na ich niepełnosprawność lub względy zdrowotne nie są w stanie nosić maseczki (wymagane zaświadczenie lekarskie),
- w stosunku do osób niesłyszących i niedosłyszących oraz osób im towarzyszącym,
- gdy jest to konieczne do celów identyfikacji lub do komunikacji z osobami cierpiącymi na zaburzenie słuchu
- oraz w innych wymuszających to sytuacjach, takich jak np. spożywanie posiłków czy korzystanie z niezbędnych usług stomatologicznych/medycznych/terapeutycznych.

### ▶ **Środek ochronny: zakaz aktywności i wstępu**

W placówkach takich jak domy opieki czy domy spokojnej starości, a także w określonych obszarach szpitali, gdzie przebywają pacjenci szczególnie narażeni na ciężki przebieg infekcji wirusem SARS-CoV-2, należy zapobiegać rozprzestrzenianiu się zakażeń. Dlatego w tych miejscach obowiązuje zakaz wstępu oraz zakaz aktywności zawodowej dla pracowników, odwiedzających, wolontariuszy i osób prowadzących działalność, dla których przeprowadzony test dał wynik pozytywny.

Ponadto zakaz wstępu i aktywności dla pracowników, osób prowadzących działalność, wolontariuszy i odwiedzających z dodatnim wynikiem testu rozciąga się również na obiekty zakwaterowania zbiorowego, w których występuje wysokie ryzyko rozprzestrzeniania się zakażeń, takie jak schroniska dla bezdomnych, instytucje wspólnotowe, dla osób ubiegających się o azyl i zakłady penitencjarne.

### ▶ **Dobrowolna samoizolacja w celu uniknięcia zakażeń**

Osoby zakażone wirusem SARS-CoV-2 w miarę możliwości powinny utrzymywać dystans od innych osób w gospodarstwie domowym, tak aby nie narażać ich na zakażenie. Główne zasady postępowania:

- Ogranicz kontakt z innymi współmieszkańcami i utrzymuj dystans wynoszący przynajmniej 1,5 m. Spotkania między sobą powinny być możliwie jak najkrótsze. Zaleca się, aby osoby z pozytywnym wynikiem testu nosiły przy tym przynajmniej maseczkę medyczną.
- W przypadku wspólnego użytkowania łazienki, WC lub kuchni, powierzchnie kontaktowe muszą zostać dokładnie wyczyszczone po każdym użyciu. Do czyszczenia wystarczą typowo domowe środki czyszczące. Każdy domownik musi posiadać swoje własne ręczniki, które należy regularnie wymieniać i prać. Z pomieszczeń należy korzystać z przesunięciem czasowym, posiłki nie powinny być spożywane wspólnie.
- Gromadź swoje pranie w oddzielnym zamkniętym worku plastikowym i pierz je, o ile to możliwe, w temperaturze co najmniej 60° Celsjusza przy użyciu standardowego środka do prania.
- W miarę możliwości śpij w oddzielnym pokoju; w ciągu dnia przebywaj w oddzielnym pomieszczeniu. Ważne, by dobrze wietrzyć wszystkie pomieszczenia, w których przebywasz.
- Twoje odpady, w szczególności chusteczki higieniczne i inne materiały, które miały kontakt z wydzielinami i płynami ustrojowymi – a więc mogą działać zakaźnie, muszą być wyrzucane do mocnego worka na odpady, w sposób odsepara-

wany od innych odpadów gospodarstwa domowego. Zamknięty worek należy wyrzucić do odpadów resztkowych.

### ▶ **Ograniczenie kontaktów również poza domem**

Ogranicz kontakty z innymi osobami również poza domem.

Przez okres, kiedy możesz zarażać inne osoby, zrezygnuj z uczestniczenia w imprezach publicznych i korzystania z usług gastronomicznych. W miarę możliwości kontynuuj aktywność zawodową ze swojego mieszkania.

## **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”.

Dalsze informacje na temat COVID-19 są dostępne pod adresem [www.stmgp.bayern.de/coronavirus](https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus)



Pełną treść zarządzenia ogólnego wraz z tłumaczeniami i ułatwiającymi zrozumienie objaśnieniami można znaleźć na naszej stronie internetowej: <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Schutzmassnahmen>.

Stan informacji na dzień:  
15 listopada 2022 r.