



## COVID-19: instrukcje dotyczące kwarantanny

**Co należy zrobić, jeśli mieli Państwo bliski kontakt z osobą, która uzyskała pozytywny wynik testu na obecność nowego koronawirusa (SARS-CoV-2) albo wjeżdżają do Szwajcarii z kraju lub obszaru o podwyższonym ryzyku zakażenia**

**Obowiązuje od 03.08.2020**

**Mieli Państwo bliski kontakt z osobą zakażoną nowym koronawirusem**, której choroba została potwierdzona badaniem laboratoryjnym. Bliski kontakt oznacza, że przebywali Państwo w pobliżu (odległość poniżej 1,5 metra) zakażonej osoby przez ponad 15 minut bez stosowania środków ochrony (maseczka higieniczna lub bariera fizyczna jak osłona z pleksi). Jeśli podczas kontaktu osoba ta zarażała<sup>1</sup>, muszą Państwo odbyć 10-dniową kwarantannę domową. Skontaktuje się z Państwem przedstawiciel właściwych służb kantonu i udzieli dalszych informacji oraz instrukcji.

**Wjeżdżają Państwo do Szwajcarii, po tym jak w ciągu ostatnich 14 dni przebywali Państwo w kraju lub na obszarze o podwyższonym ryzyku zakażenia.** Niezwłocznie po przyjeździe mają Państwo obowiązek udać się bezpośrednią drogą do swojego mieszkania lub innego odpowiedniego miejsca zakwaterowania. Muszą Państwo pozostać w tym miejscu przez 10 dni od przyjazdu (kwarantanna) i w ciągu dwóch dni zgłosić się do właściwego organu kantonálního (patrz lista z danymi kontaktowymi organów kantonálních na stronie [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise)). Należy postępować zgodnie z instrukcjami tego organu.

Kwarantanna pozwala zapobiec przenoszeniu wirusa na inne osoby we wspólnym gospodarstwie domowym i poza nim. W tym czasie mogą Państwo zarażać inne osoby. Kwarantanna znacząco przyczynia się do ochrony osób z grupy podwyższonego ryzyka<sup>2</sup> i spowolnienia rozprzestrzeniania się wirusa.

Niniejsza instrukcja wskazuje, jakie środki ostrożności trzeba podjąć podczas kwarantanny, aby zapobiec przenoszeniu się wirusa.

Wszystkie ważne informacje o nowym koronawirusie można znaleźć na stronie internetowej [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (w języku niemieckim, francuskim, włoskim i angielskim).

[Arkusze informacyjne w Państwa języku znajdują się na stronie www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)

### Izolacja społeczna i zawodowa

- Należy pozostać w domu lub odpowiednim miejscu zakwaterowania przez 10 dni (od daty ostatniego kontaktu z osobą zakażoną lub daty Państwa wjazdu do kraju).
- Należy unikać wszelkich kontaktów z innymi osobami. Wyjątek stanowią osoby, które również podlegają kwarantannie i mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym.
- Należy przestrzegać zasad higieny i zaleceń dotyczących postępowania, zawartych w kampanii „Tak się chronimy”: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).
- Ujemny wynik testu PCR nie skraca czasu trwania kwarantanny (10 dni).

**Jeśli mieszkają Państwo z chorą osobą we wspólnym gospodarstwie domowym**

<sup>1</sup> Osoba zakażona zaraża w czasie, gdy ma objawy zakażenia oraz już 48 godzin przed pojawieniem się tych objawów.

<sup>2</sup> Osoby powyżej 65 roku życia oraz osoby dorosłe cierpiące na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, choroby układu krążenia, przewlekłe choroby układu oddechowego, nowotwory lub choroby i terapie osłabiające układ odpornościowy, otyłość III stopnia (chorobliwa, BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>)

- Osoba chora przebywa sama w osobnym pokoju za zamkniętymi drzwiami i spożywa posiłki w swoim pokoju (patrz Instrukcje dotyczące izolacji).
- Jeśli osoba chora musi opuścić swój pokój, należy zachować od niej dystans 1.5 metrów.
- Należy unikać wszelkich wizyt i kontaktów.
- Żywność i inne niezbędne produkty, takie jak np. leki powinny dostarczać pod drzwi członkowie rodziny, przyjaciele lub firma kurierska.
- Należy regularnie myć ręce.
- Nie należy używać tych samych elementów wyposażenia gospodarstwa domowego, takich jak naczynia, szklanki, kubki czy przybory kuchenne. Po użyciu należy umyć takie przedmioty w zmywarce lub dokładnie wodą i mydłem.
- Nie należy używać tych samych ręczników i bielizny pościelowej. Ubrania, bieliznę pościelową i ręczniki należy regularnie prać w pralce.
- W okresie kwarantanny osoby z grupy wysokiego ryzyka powinny być w miarę możliwości oddzielone od innych osób.

#### **Jeśli mieszkają Państwo sami**

- Żywność i inne niezbędne produkty, takie jak np. leki powinny dostarczać pod drzwi członkowie rodziny, przyjaciele lub firma kurierska.

#### **Jeśli mieszkają Państwo w jednym gospodarstwie domowym z innymi osobami, ale nie z osobą chorą**

- Należy przebywać w pokoju samemu, za zamkniętymi drzwiami i spożywać posiłki w swoim pokoju.
- Należy unikać wszelkich wizyt i kontaktów oraz wychodzić z pokoju tylko, jeśli to konieczne.
- Jeśli muszą Państwo opuścić swój pokój, należy zachować odległość 1.5 metrów od innych osób w gospodarstwie domowym.
- Należy regularnie myć ręce.
- Należy korzystać z własnej łazienki. Jeśli nie ma takiej możliwości, to po każdym użyciu należy umyć wspólne urządzenia sanitarne (prysznic, toaleta, umywalka) dostępnym w handlu środkiem czyszczącym.
- Nie należy używać wraz z innymi osobami tych samych elementów wyposażenia gospodarstwa domowego, takich jak naczynia, szklanki, kubki czy przybory kuchenne. Po użyciu należy umyć takie przedmioty w zmywarce lub dokładnie wodą i mydłem.
- Nie należy używać wspólnie z innymi tych samych ręczników i bielizny pościelowej. Ubrania, bieliznę pościelową i ręczniki należy regularnie prać w pralce.

#### **Jeśli muszą Państwo wyjść z domu (z powodu wizyty u lekarza):**

- **Należy założyć maseczkę higieniczną.** Jeśli maseczka nie jest dostępna, należy zachować dystans co najmniej 2 metrów od innych osób.
- **Należy unikać publicznych środków komunikacji.** Jeśli pozwala na to stan zdrowia, należy wykorzystać własny samochód lub rower, iść pieszo lub wezwać taksówkę.

#### **Prawidłowe stosowanie maseczki higienicznej<sup>3</sup>**

- Przed założeniem maseczki należy umyć ręce wodą i mydłem lub środkiem dezynfekcyjnym.
- Ostrożnie założyć maseczkę higieniczną, tak aby zakrywała nos i usta, a następnie dociągnąć ją w taki sposób, aby ściśle przylegała do twarzy.
- Po założeniu maseczki nie należy jej już dotykać. Po każdym dotknięciu zużytej maseczki higienicznej, np. podczas jej zdejmowania, należy umyć ręce wodą z mydłem lub środkiem dezynfekcyjnym.
- Maseczkę higieniczną można nosić przez maksymalnie 4 godziny.
- Jednorazowych maseczek higienicznych nie wolno używać ponownie.
- Jednorazowe maseczki higieniczne należy wyrzucać natychmiast po użyciu.

#### **Monitorowanie swojego stanu zdrowia**

<sup>3</sup> Film „Prawidłowe stosowanie maseczki higienicznej”: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- Należy obserwować swój stan zdrowia: złe samopoczucie, zmęczenie, gorączka, uczucie gorączki, kaszel, ból gardła, duszności oraz nagła utrata węchu i/lub smaku mogą być oznakami zakażenia nowym koronawirusem.

### Jeśli wystąpią objawy

- Należy poddać się izolacji i postępować zgodnie z instrukcją dotyczącą izolacji. [Arkusz informacyjny w Państwa języku znajduje się na stronie \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\).](#)
- Należy przeprowadzić wywiad dotyczący koronawirusa dostępny na [stronie internetowej Federalnego Urzędu Zdrowia Publicznego \(BAG\)](#) i w razie potrzeby wykonać test na obecność koronawirusa. Na stronie internetowej kantonu Vaud, pod adresem <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>, dostępny jest wywiad dotyczący koronawirusa w 8 kolejnych językach.
- Należy niezwłocznie skontaktować się telefonicznie z lekarzem i powiedzieć, że zgodnie z zaleceniami służb medycznych kantonu przebywali Państwo na kwarantannie i że mają Państwo objawy. Jeśli należą Państwo do grupy podwyższonego ryzyka, należy od razu poinformować o tym lekarza przez telefon.

### Kontakty społeczne podczas kwarantanny

- Nawet jeśli muszą Państwo odbyć kwarantannę, nie oznacza to, że trzeba zrezygnować z wszelkich kontaktów towarzyskich: warto utrzymywać kontakt z przyjaciółmi i rodziną przez telefon, Skype itp. Warto rozmawiać o swoich przeżyciach, myślach i uczuciach.
- Jeśli to nie wystarczy lub nie ma takiej możliwości: w razie pojawienia się zmartwień, lęków i problemów należy zadzwonić pod numer 143 („Dargebotene Hand”). Pod tym bezpłatnym numerem przez całą dobę można porozmawiać z konsultantem.
- Więcej informacji można znaleźć pod adresem [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

### Mycie rąk<sup>4</sup>

- Zarówno Państwo, jak i osoby w Państwa otoczeniu muszą regularnie myć ręce wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund. Jeśli woda i mydło nie są dostępne, należy myć ręce środkiem dezynfekcyjnym, wcierając płyn we wszystkie powierzchnie dłoni do momentu, aż będą suche. Mydła i wody należy używać przede wszystkim wtedy, gdy ręce są wyraźnie brudne.
- W szczególności przed przygotowaniem posiłków i po ich przygotowaniu, przed jedzeniem i po jedzeniu, po skorzystaniu z toalety i zawsze, gdy ręce są wyraźnie brudne.

### Zakończenie kwarantanny

- Jeśli po upływie 10 dni nie pojawią się żadne objawy, to po uzgodnieniu z właściwymi służbami kantonu można zakończyć kwarantannę i wyjść z domu.
- Nadal należy jednak przestrzegać zasad higieny i zaleceń dotyczących postępowania zawartych w kampanii „[Tak się chronimy](#)”: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).
- Nadal należy monitorować swój stan zdrowia. Może się zdarzyć, że pierwsze objawy pojawią się później.

### Odszkodowanie za utratę dochodów w związku ze środkami przeciwko koronawirusowi

- Informacje na ten temat można znaleźć na [stronie internetowej](#) Federalnego Urzędu ds. Ubezpieczeń Społecznych (BSV) ([www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch) > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).

<sup>4</sup> Film – prawidłowe mycie rąk: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>