



## COVID-19: instrukcje dotyczące izolacji

**Obowiązuje od 08.12.2020**

Te instrukcje wyjaśniają, co należy zrobić, jeśli...

...cierpią Państwo na ostrą chorobę, która może być spowodowana przez nowego koronawirusa.

...mają Państwo pozytywny wynik testu na nowego koronawirusa.

**W przypadku objawów ostrej infekcji dróg oddechowych<sup>11</sup> i/lub nagłej utraty węchu i/lub smakumuszą Państwo niezwłocznie poddać się izolacji domowej, aby zapobiec zakażeniu innych osób, oraz natychmiast wykonać test na obecność koronawirusa.**

**Nawet jeśli nie mają Państwo żadnych objawów, a badania na obecność nowego koronawirusa dały wynik pozytywny, mogą Państwo zainfekować inne osoby, dlatego też muszą Państwo natychmiast poddać się izolacji.**

Te instrukcje dotyczą środków ostrożności, jakie trzeba podjąć, aby zapobiec przenoszeniu się wirusa. Wszystkie niezbędne informacje na temat nowego koronawirusa można znaleźć na stronie <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus>. Do dyspozycji jest również [film objaśniający](#) zasady izolacji na stronie [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).



Nowy  
koronawirus  
(język angielski)

### Czas trwania izolacji domowej

**Czas trwania izolacji jest zależny od wyniku testu:**

- Przebadano Państwa na obecność koronawirusa i test dał wynik pozytywny: reguły izolacji domowa kończy się 48 godzin po ustąpieniu objawów, pod warunkiem, że od momentu pojawienia się objawów minęło co najmniej 10 dni.
- Przebadano Państwa na obecność koronawirusa i test dał wynik negatywny: izolacja kończy się 24 godziny po ustąpieniu objawów.
- **Nie przebadano** Państwa na obecność koronawirusa: izolację można zakończyć 48 godzin po ustąpieniu objawów, pod warunkiem, że od wystąpienia objawów minęło co najmniej 10 dni.
- W momencie wykonania testu nie mieli Państwo żadnych objawów: izolację należy zakończyć 10 dni po wykonaniu testu.
- Może minąć więcej czasu, zanim zmysły węchu i smaku powrócą do normy lub całkowicie minie lekki kaszel. W związku z tym można zakończyć izolację, jeżeli te objawy (utrata węchu lub smaku, lekki kaszel) nadal jeszcze istnieją jako jedyny pozostały objaw po zakończeniu izolacji.

### Monitorowanie swojego stanu zdrowia

- Należy zadzwonić do lekarza, jeśli Państwa stan zdrowia budzi niepokój lub jeśli zauważyli Państwo następujące sygnały ostrzegawcze:
  - Gorączka utrzymująca się przez kilka dni
  - Osłabienie utrzymujące się przez kilka dni
  - Problemy z oddychaniem
  - Uczucie silnego ucisku lub ból w piersiach
  - Nieodczuwana wcześniej dezorientacja
  - Sine usta lub twarz

<sup>1</sup> np. kaszel, ból gardła, duszności z gorączką lub bez, uczucie gorączki, bóle mięśni

### Jeśli mieszkają Państwo sami

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

### Jeśli mieszkają Państwo w jednym gospodarstwie domowym z innymi osobami

- Należy przebywać w pokoju samemu, za zamkniętymi drzwiami i spożywać posiłki w swoim pokoju. Należy regularnie wietrzyć swój pokój.
  - Należy unikać wszelkich wizyt i kontaktów oraz wychodzić z pokoju tylko, jeśli to konieczne.
  - Jeśli muszą Państwo opuścić pokój, należy nosić maseczkę higieniczną i zachowywać dystans co najmniej 1,5 metra od innych osób w gospodarstwie domowym.
  - 
  - Należy unikać kontaktu ze swoimi zwierzętami domowymi.
  - 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 dezynfekcyjnym.
  - 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
- Żywność i inne niezbędne produkty, takie jak np. leki powinni dostarczać pod drzwi członkowie rodziny, przyjaciele lub firma kurierska.

### Regularne mycie rąk<sup>2</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.
- Ręce należy myć w szczególności przed przygotowaniem posiłków i po ich przygotowaniu, przed jedzeniem i po jedzeniu, po skorzystaniu z toalety oraz zawsze, gdy ręce są wyraźnie brudne.

### Konieczność zasłaniania ust podczas kaszlu lub kichania

- Podczas kichania lub kaszlu należy zasłaniać usta i nos chusteczką higieniczną.
- Materiały, które zostały użyte do zasłonięcia usta lub nosa, należy wyrzucić lub wyprać.
- Zużyte papierowe chusteczki należy wyrzucić do znajdującego się we własnym pokoju pojemnika na śmieci wyłożonego plastikowym workiem, który jest przeznaczony specjalnie do tego celu.

### Jeśli muszą Państwo wyjść z domu (w celu poddania się testowi lub z powodu wizyty u lekarza):

- **należy założyć maseczkę higieniczną.** Jeśli występują objawy ostrej infekcji dróg oddechowych, nie należy nosić maski tekstylnej.
- Przed wyjściem z domu **trzeba umyć lub zdezynfekować ręce.**
- **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 kontakcie ze użytą maseczką higieniczną, np. podczas jej zdejmowania, umyć ręce wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym.
- Maseczkę higieniczną można nosić przez maksymalnie 4 godziny.
- Należy przestrzegać szczegółowych wytycznych na stronie [www.bag.admin.ch/masks](http://www.bag.admin.ch/masks) w zakładce „Prawidłowe stosowanie”.



Maseczki (język angielski)

### Należy przestrzegać wszystkich niezbędnych środków ostrożności

- Odpady zanieczyszczone płynami ustrojowymi (stolcem, krwią, śluzem) należy wrzucać w swoim

<sup>2</sup> Film przedstawiający prawidłowe mycie rąk: <https://youtu.be/qw2Ztu0H0YY>

pokoju do pojemnika na śmieci wyłożonego plastikowym workiem, który jest przeznaczony specjalnie do tego celu. Następnie należy je wyrzucić z innymi odpadami.

- Dotykane powierzchnie, takie jak stoliki nocne, ramy łóżek i inne meble w sypialni należy codziennie czyścić i dezynfekować dostępnym w handlu środkiem dezynfekcyjnym.

### **Izolacja w przypadku dzieci i rodziców**

Zasady dotyczące izolacji odnoszą się również do dzieci i rodziców.

- W okresie izolacji dziecko nie może mieć żadnego kontaktu z innymi osobami spoza rodziny.
- Jeśli tylko dziecko znajduje się w izolacji, kontakt z innymi członkami gospodarstwa domowego powinien być jak najbardziej ograniczony. Możliwość przestrzegania tego ograniczenia zależy od takich czynników jak np. wiek. Należy wziąć pod uwagę potrzeby dziecka, szczególnie w przypadku małych dzieci.
- Jeśli jedno z rodziców znajduje się w izolacji, a dziecko nie, opieka nad dzieckiem w okresie izolacji powinna być zapewniona przez drugiego rodzica i to on powinien pełnić rolę opiekuna. Jeśli oboje rodzice są w izolacji, a dziecko nie, sposób postępowania będzie zależał od wieku dziecka i możliwości przestrzegania ograniczenia. Jeżeli nie można zorganizować opieki z zewnątrz, a dziecko nie jest w stanie zorganizować swojego codziennego życia z uwzględnieniem ww. środków ochronnych obowiązujących rodziców, należy rozważyć możliwość umieszczenia dziecka w izolacji razem z nimi.

### **Kontakty społeczne podczas izolacji**

- Nawet jeśli muszą Państwo przebywać w izolacji, 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 smutku, lęku 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 <http://www.dureschnufe.ch/> / <http://www.santepsy.ch/> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch/)



Dureschnufe  
(język angielski)



Zasady higieny i  
postępowania  
(język angielski)

### **Po zakończeniu izolacji**

- Nadal należy przestrzegać zasad higieny i zaleceń dotyczących postępowania zawartych w kampanii „Tak się chronimy” [www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others](http://www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others)

### **Co powinny zrobić osoby, z którymi mieli Państwo kontakt i członkowie rodziny?**

- Dopóki nie będą znane wyniki testu, osoby, z którymi mieli Państwo kontakt i członkowie rodziny muszą monitorować swój stan zdrowia oraz 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)). W przypadku wystąpienia objawów powinni się poddać izolacji, przeprowadzić [wywiad dotyczący koronawirusa](#) dostępny na stronie internetowej Federalnego Urzędu Zdrowia Publicznego (BAG) i w razie konieczności zrobić test na obecność koronawirusa. Muszą się również stosować do zaleceń dotyczących izolacji opisanych w niniejszej instrukcji.
- W przypadku pozytywnego wyniku testu: wspólnie z przedstawicielem właściwych służb kantonu będą Państwo musieli zidentyfikować osoby, z którymi mieli Państwo bliski kontakt i które będą musiały poddać się kwarantannie. Jeśli biuro kantonalne nie może się z Państwem niezwłocznie skontaktować: w tym przypadku należy samodzielnie poinformować te osoby o swojej chorobie.



Wywiad dot.  
koronawirusa  
(język angielski)

### **Kogo trzeba poinformować?**

- Wszystkie osoby, z którymi mieli Państwo bliski kontakt na dwa dni przed wystąpieniem objawów. Są to osoby, które miały z Państwem kontakt z odległości mniejszej niż 1,5 metry przez co najmniej 15 minut (bez stosowania środków ochrony) w czasie, gdy mieli Państwo już objawy zakażenia koronawirusem lub w



Instrukcja -  
kwarantanna  
(język angielski)

ciągu 48 godzin przed ich wystąpieniem. Osoby te muszą przestrzegać instrukcji dotyczących kwarantanny ([www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).

- Pod „Postępowanie w przypadku kontaktu z osobą zarażoną” na [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) Państwo oraz inne osoby, które miały z Państwem kontakt, znajdą więcej informacji.
- Jeśli osoby muszą przejść kwarantannę, ponieważ miały z Państwem bliski kontakt, mają one prawo do odszkodowania za utratę zarobków. Informacje na ten temat można znaleźć na stronie internetowej Federalnego Zakładu Ubezpieczeń Społecznych BSV



BSV