



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 04.12.2020

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 (jedna lub obie osoby bez maski albo brak ścianki działowej). Jeśli podczas kontaktu osoba ta zarażała¹, muszą Państwo odbyć 10-dniową kwarantannę domową.



Bliski kontakt
(język angielski)

Wjeżdżają Państwo do Szwajcarii, po tym jak w ciągu ostatnich 10 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/entry). Należy postępować zgodnie z instrukcjami tego organu.



Wjazd do kraju
(język angielski)

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 ryzyka² i spowolnienia rozprzestrzeniania się wirusa.



Nowy koronawirus
(język angielski)

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 (w języku niemieckim, francuskim, włoskim i angielskim).

Arkusze informacyjne w Państwa języku znajdują się na stronie www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

Czas trwania kwarantanny

- Kwarantanna trwa 10 dni.
- 10 dni zaczyna się od dnia ostatniego kontaktu z osobą, która miała pozytywny wynik testu.
- W przypadku kwarantanny podróźnej 10 dni rozpoczyna się w dniu wjazdu do kraju. W przypadku wjazdu do kraju przez państwo lub terytorium bez zwiększonego ryzyka zakażenia właściwy organ kantonální może zaliczyć okres pobytu w tym państwie lub na tym terytorium na poczet okresu kwarantanny.

¹ Osoba jest zakaźna, gdy ma objawy oraz już na 48 godzin przed ich pojawieniem się.

² Osoby starsze oraz kobiety w ciąży i 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 ≥ 40 kg/m²)

- Jeśli po 10 dniach nie ma żadnych objawów, można zakończyć kwarantannę.

Izolacja społeczna i zawodowa

- Należy unikać wszelkich kontaktów z innymi osobami. Wyjątek stanowią osoby, które również podlegają kwarantannie i mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym. Należy jednak pamiętać, że jeśli u osoby, z którą nadal utrzymuje się kontakt, wystąpią objawy i otrzyma ona pozytywny wynik testu, kwarantanna zostanie przedłużona.
- Należy przestrzegać zasad higieny i zaleceń dotyczących postępowania, zawartych w kampanii „Tak się chronimy”: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Ujemny wynik testu (PCR lub szybkiego testu antygenowego) nie skraca czasu trwania kwarantanny (10 dni).



Zasady higieny i postępowania (język angielski)

Jeśli mieszkają Państwo we wspólnym gospodarstwie domowym z osobą, która otrzymała pozytywny wynik testu

- Osoba z pozytywnym wynikiem testu przebywa sama w osobnym pokoju za zamkniętymi drzwiami i spożywa posiłki w tym pokoju (patrz Instrukcje dotyczące izolacji na www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Jeśli osoba z pozytywnym wynikiem testu musi opuścić swój pokój, należy zachować dystans 1,5 metrów i nosić maseczkę.
- Należy regularnie wietrzyć pomieszczenia.
- Należy unikać wszelkich wizyt i kontaktów.
- Żywność i inne niezbędne produkty, takie jak np. leki powinni 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.
- W okresie kwarantanny osoby z grupy wysokiego ryzyka powinny być w miarę możliwości oddzielone od innych osób.



Instrukcja - izolacja (język angielski)

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, ale nie z osobą z pozytywnym wynikiem testu

- 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 nosić maseczkę³
- Należy regularnie wietrzyć pomieszczenia.
- 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.

³ www.bag.admin.ch/masks

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

- **Należy założyć maseczkę⁴.**
- **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

- Przed założeniem maseczki należy umyć ręce wodą i mydłem lub środkiem dezynfekcyjnym.
- Ostrożnie założyć maseczkę, 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, np. podczas jej zdejmowania, należy umyć ręce wodą z mydłem lub środkiem dezynfekcyjnym.
- Maseczkę higieniczną można nosić przez maksymalnie 4 godziny.
- Należy przestrzegać szczegółowych wytycznych na www.bag.admin.ch/masks pod Prawidłowe stosowanie.



Maseczki (język angielski)

Monitorowanie swojego stanu zdrowia

- 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. [Arkusze informacyjne w Państwa języku znajdują się na stronie \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\).](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)
- Należy przeprowadzić wywiad dotyczący koronawirusa dostępny na [stronie internetowej Federalnego Urzędu Zdrowia Publicznego \(BAG\)](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) 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 przebywają Państwo na kwarantannie i że mają Państwo objawy. Jeśli należą Państwo do grupy podwyższonego ryzyka, należy od razu poinformować o tym lekarza przez telefon.



Wywiad dot. koronawirusa (język angielski)

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.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch



Dureschnufe

Regularne mycie rąk⁵⁴

- 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.

⁴ www.bag.admin.ch/masks

⁵ Film «Prawidłowe mycie rąk»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- 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.

Kwarantanna w przypadku dzieci poniżej 12 roku życia i rodziców

- Zasady dotyczące kwarantanny odnoszą się również do dzieci i rodziców.
- W okresie kwarantanny dziecko nie może mieć żadnego kontaktu z innymi osobami spoza rodziny.
- Jeśli tylko dziecko jest objęte kwarantanną, 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.
- Krótkie pobyty na świeżym powietrzu dzieci objętych kwarantanną są możliwe BEZ kontaktu z osobami spoza rodziny.
- Jeśli jedno z rodziców jest na kwarantannie, a dziecko nie, opieka nad dzieckiem w okresie kwarantanny powinna być zapewniona przez drugiego rodzica i to on powinien pełnić rolę opiekuna.
- Jeśli oboje rodzice są na kwarantannie, 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 na kwarantannie razem z nimi.

Po kwarantannie

- Nadal należy przestrzegać zasad higieny i zaleceń dotyczących postępowania: <https://foph-coronavirus.ch/>.
- Nadal należy monitorować swój stan zdrowia. Może się zdarzyć, że pierwsze objawy pojawią się później.



Kampania (język angielski)

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 > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).



BSV