



COVID-19: instrukcje dotyczące izolacji

Co należy zrobić, jeśli mają Państwo ostrą infekcję dróg oddechowych, która może być spowodowana przez nowego koronawirusa

Obowiązuje od 25.06.2020

Mają Państwo objawy ostrej infekcji dróg oddechowych¹¹ i/lub nagle stracili Państwo węch i/lub smak, co może być spowodowane przez nowego koronawirusa (SARS-CoV-2). Muszą Państwo niezwłocznie poddać się izolacji domowej, aby zapobiec zakażeniu innych osób, oraz wykonać test na obecność koronawirusa.

Czas trwania izolacji zależy od wyniku testu (patrz sekcja „Zakończenie izolacji domowej”). W przypadku pozytywnego wyniku testu zgłosi się do Państwa również przedstawiciel właściwych służb kantonu i udzieli dalszych informacji oraz instrukcji.

Instrukcje te będą dotyczyły środków ostrożności, jakie trzeba podjąć, aby zapobiec przenoszeniu się wirusa. Wszystkie niezbędne informacje na temat nowego koronawirusa można znaleźć na stronie www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (w języku niemieckim, francuskim, włoskim i angielskim).

Do dyspozycji jest również [film objaśniający](#) zasady izolacji na stronie www.bag-coronavirus.ch.

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

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

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.
- Należy zachowywać bezpieczny dystans od innych osób (co najmniej 1,5 metry).
- 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. Zarówno Państwo, jak i wszyscy inni członkowie gospodarstwa domowego muszą regularnie prać w pralce ubrania, bieliznę pościelową i ręczniki.
- Żywność i inne niezbędne produkty, takie jak np. leki powinni dostarczać pod drzwi członkowie

¹¹ np. kaszel, ból gardła, duszności z gorączką lub bez, uczucie gorączki, bóle mięśni

rodziny, przyjaciele lub firma kurierska.

Mycie rąk²

- 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 maseczka nie jest dostępna, należy zachować dystans co najmniej 1,5 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 higienicznej³

- 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.
- Jednorazowych maseczek higienicznych nie wolno używać ponownie.
- Jednorazowe maseczki higieniczne należy wyrzucać natychmiast po użyciu.

Należy przestrzegać wszystkich niezbędnych środków ostrożności

- Odpady zanieczyszczone płynami ustrojowymi (stolcem, krwią, śluzem) należy wrzucać w swoim 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.
- Powierzchnie w łazience i toalecie należy myć po każdym użyciu dostępnym w handlu środkiem dezynfekcyjnym.

Porady dla rodziców

- Jeśli Państwa dziecko jest chore i musi przebywać w izolacji, w idealnym przypadku powinno się nim opiekować tylko jedno z rodziców. W zależności od wieku dziecka trzeba indywidualnie dopasować środki izolacji w pomieszczeniu i konieczność noszenia maseczki.

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 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 <http://www.dureschnufe.ch/>

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

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

Zakończenie izolacji domowej

- Przebadano Państwa na obecność koronawirusa i test dał wynik pozytywny: skontaktuje się z Państwem przedstawiciel właściwych służb kantonu i udzieli dalszych informacji. Z reguły izolacja 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.
- Jeżeli wystąpiła u Państwa nagła utrata węchu i smaku: może minąć nieco więcej czasu, zanim zmysły węchu i smaku powrócą do normy. W związku z tym można zakończyć izolację, nawet jeżeli po tym czasie węch i/lub smak jeszcze nie powróciły i jest to jedyny pozostały objaw.

Po zakończeniu izolacji

- Nadal należy przestrzegać zasad higieny i zaleceń dotyczących postępowania zawartych w kampanii „Tak się chronimy” www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

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). 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. Na stronie internetowej kantonu Vaud, pod adresem <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>, dostępny jest wywiad dotyczący koronawirusa w 8 kolejnych językach.
- 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. 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 ciągu 48 godzin przed ich wystąpieniem. Osoby te otrzymają instrukcje dotyczące kwarantanny.