



COVID-19: instrukcje dotyczące kwarantanny

Działania, które należy podjąć, jeśli:

- A. mieli Państwo bliski kontakt z osobą, która uzyskała pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa (SARS-CoV-2) lub**
- B. W ciągu ostatnich 10 dni przebywali Państwo w miejscu, w którym występuje niepokojący wariant wirusa.**

Obowiązuje od 26.06.2021

A. Mieli Państwo bliski kontakt z osobą zakażoną koronawirusem, której choroba została potwierdzona wynikiem testu. Bliski kontakt oznacza, że przebywali Państwo w pobliżu (odległość poniżej 1,5 metra) zakażonej osoby przez ponad 15 minut bez stosowania odpowiednich środków ochrony. Jeśli podczas kontaktu osoba ta zarażała¹, muszą Państwo odbyć kwarantannę domową (kwarantanna po kontakcie).
Jeśli w ciągu ostatnich sześciu miesięcy przebyli Państwo Covid-19 (zaświadczenie lekarskie lub wynik laboratoryjny²), są Państwo zwolnieni z kwarantanny³. Niemniej jednak muszą Państwo nadal przestrzegać obowiązujących zasad higieny i zachowania⁴. Jeśli wystąpią u Państwa objawy, należy się odizolować i wykonać test.



Bliski kontakt

B. W ciągu ostatnich 10 dni przed wjazdem do Szwajcarii przebywali Państwo w miejscu, w którym występuje wariant wirusa uważany za szczególnie niebezpieczny⁵. Jeśli nie są Państwo zaszczepieni lub nie mają zaświadczenia, że w ciągu ostatnich 6 miesięcy przeszli Państwo Covid-19, po wjeździe na teren Szwajcarii muszą się Państwo poddać kwarantannie. Niezwłocznie po przyjeździe mają Państwo obowiązek udać się bezpośrednią drogą do swojego mieszkania lub innego odpowiedniego miejsca zakwaterowania (patrz www.bag.admin.ch/einreise). Muszą Państwo pozostać w tym miejscu przez 10 dni od przyjazdu (kwarantanna podróży).



Wjazd

Uwaga: takie zwolnienie z kwarantanny podróży nie dotyczy osób wjeżdżających do Szwajcarii z kraju lub obszaru, na którym podejrzewa się lub potwierdzono występowanie niepokojącego, inwazyjnego wariantu wirusa.

Kwarantanna pozwala zapobiec przenoszeniu wirusa na inne osoby we wspólnym gospodarstwie domowym i poza nim, ponieważ w tym czasie mogliby Państwo zarażać innych.

Kwarantanna znacząco przyczynia się do ochrony osób z grupy podwyższonego ryzyka i spowolnienia rozprzestrzeniania się wirusa.



¹ Osoba zakażona zaraża w okresie od 2 dni przed wystąpieniem objawów do 10 dni po ich wystąpieniu.

² Osoba może być uznana za ozdowieńca od 11 dnia po potwierdzeniu zakażenia.

³ W przypadku osób zaszczepionych zwolnienie z kwarantanny jest ważne przez 12 miesięcy od daty pełnego szczepienia.

⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

⁵ Lista BAG obejmująca kraje wysokiego ryzyka > 2. Państwa, w których występuje wariant wirusa uważany za szczególnie niebezpieczny

Niniejsza instrukcja wskazuje, jakie środki ostrożności trzeba podjąć podczas kwarantanny, aby zapobiec przenoszeniu się wirusa. Wszystkie ważne informacje o koronawirusie można znaleźć na stronie internetowej www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-de.

Koronawirus

Czas trwania kwarantanny

- **Kwarantanna po kontakcie:** Kwarantanna trwa 10 dni od dnia ostatniego kontaktu z osobą, która miała pozytywny wynik testu.
- **Kwarantanna podróży:** Kwarantanna trwa 10 dni i rozpoczyna się w dniu wjazdu do Szwajcarii. W przypadku wjazdu do kraju przez państwo lub terytorium, na którym nie występuje niepokojący wariant wirusa właściwy organ kantonalny może zaliczyć okres pobytu w tym państwie lub na tym terytorium na poczet okresu kwarantanny.
- Niezależnie od wyjątków⁶ mogą Państwo skrócić ten okres, jeśli wykonają Państwo test (test PCR lub szybki test antygenowy na SARS-CoV-2) najwcześniej w 7 dniu kwarantanny. Jeśli wynik będzie negatywny, kwarantanna może zostać zniesiona. Do czasu skutecznego zakończenia okresu kwarantanny, tj. do 10 dnia są Państwo jednak zobowiązani do noszenia maseczki na twarz poza domem oraz do zachowania odległości 1,5 metra od innych osób. Ponadto negatywny wynik należy przekazać właściwym organom kantonalnym. Należy przestrzegać szczegółowych zasad obowiązujących w danym kantonie. Jeżeli wynik testu jest pozytywny, obowiązują wytyczne dotyczące izolacji (zob. www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- W niektórych przypadkach lekarz może zalecić wykonanie testu przed 7. dniem. Takie badanie nie pozwala na skrócenie okresu kwarantanny.

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 mamy kontakt, wystąpią objawy choroby i wynik testu będzie pozytywny, kwarantanna zostanie przedłużona.
- Należy przestrzegać zasad higieny i zachowania: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.



Zasady higieny i zachowania

Jeśli mieszkają Państwo we wspólnym gospodarstwie domowym z osobą, która otrzymała pozytywny wynik testu (kwarantanna po kontakcie)

- Osoba z pozytywnym wynikiem testu na obecność koronawirusa przebywa sama w osobnym pokoju za zamkniętymi drzwiami i spożywa posiłki w swoim pokoju (patrz Instrukcje dotyczące izolacji na stronie www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Jeśli osoba z pozytywnym wynikiem testu musi opuścić swój pokój, należy zachować dystans 1,5 metra i nosić maseczkę.
- Regularne i częste wietrzenie wszystkich pomieszczeń
- 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.
- Podczas kwarantanny osoby z grupy wysokiego ryzyka powinny być w miarę możliwości oddzielone od innych osób.



Instrukcja: izolacja

Jeśli mieszkają Państwo sami

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

⁶ W uzasadnionych przypadkach właściwy organ kantonalny może zawiesić wcześniejsze zniesienie kwarantanny.

Jeśli mieszkają Państwo w jednym gospodarstwie domowym z innymi osobami, ale nie z osobą, która otrzymała pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa

- 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.
- Jeżeli muszą Państwo wyjść z pokoju, należy założyć maseczkę⁷.
- Regularne i częste wietrzenie wszystkich pomieszczeń
- 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.

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

- **Należy założyć maseczkę**³.
- **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 higieniczną, tak aby zakrywała nos i usta, a następnie ułożyć 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/masken pod [Prawidłowe stosowanie](#).



Maseczki

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 koronawirusem.

Jeśli wystąpią objawy

- Należy poddać się izolacji i postępować zgodnie z instrukcją dotyczącą izolacji. Wszystkie niezbędne informacje można znaleźć na stronie www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- Należy niezwłocznie skontaktować się telefonicznie z lekarzem. i powiedzieć, że przebywają Państwo na kwarantannie i 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 można 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



Dureschnufe

⁷ www.bag.admin.ch/masken

Regularne mycie rąk⁸

- 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.

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. W praktyce jest to mniej lub bardziej możliwe i zależy od takich czynników jak np. wiek. Ważne jest, aby 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 zasad higieny i zachowania wobec rodziców, należy rozważyć możliwość umieszczenia dziecka na kwarantannie razem z nimi.
- Jeżeli dziecko przebywa na kwarantannie z powodu izolacji rodzica, może ono zostać zwolnione z kwarantanny w tym samym czasie, w którym rodzic zostaje zwolniony z izolacji, jeżeli u dziecka nie występuje żaden objaw COVID-19. W określonych okolicznościach właściwe organy kantonalne mogą zarządzić wykonanie dziecku testu przed zniesieniem kwarantanny.

Zakończenie kwarantanny

- Nadal należy przestrzegać zasad higieny i postępowania: www.bag-coronavirus.ch.
- Nadal należy monitorować swój stan zdrowia. Może się zdarzyć, że pierwsze objawy pojawiają się już po zakończeniu kwarantanny.
- Osoby niezaszczepione powinny rozważyć przyjęcie szczepionki.



Kampania

Odszkodowanie za utratę dochodów w związku ze środkami przeciwko koronawirusowi

- Informacje na ten temat można znaleźć na [stronie internetowej](https://www.bsv.admin.ch) 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

⁸ Film „Prawidłowe mycie rąk”: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>