



Covid-19: instrukcje dotyczące izolacji

Obowiązuje od 26.06.2021

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

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

I/LUB

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

W przypadku objawów ostrej infekcji dróg oddechowych¹¹ i/lub nagłej utraty węchu i/lub smakumusz 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 www.bag.admin.ch/coronavirus-de. Do dyspozycji jest również film objaśniający zasady izolacji na stronie www.bag-coronavirus.ch.



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 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.
- W momencie wykonania testu nie mieli Państwo żadnych objawów: izolację należy zakończyć 10 dni po wykonaniu testu.

Izolację można znieść, jeśli po upływie 10 dni jedynymi pozostałymi objawami są łagodny kaszel lub utrata węchu i smaku. Powrót do normy zmysłów węchu i smaku może potrwać dłużej. **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

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

- 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.
 - 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 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 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 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.
- Należy przestrzegać szczegółowych wytycznych na stronie www.bag.admin.ch/masks w zakładce „Prawidłowe stosowanie”.



Maseczki (język angielski)

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

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.

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 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>



Dureschnufe (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
- **Należy rozważyć przyjęcie szczepionki przeciwko Covid-19:** jedna dawka szczepionki jest zwykle zalecana dla osób, które były zakażone SARS-coV-2 i przyjmą ją w ciągu sześciu miesięcy od potwierdzenia zakażenia (w ciągu trzech miesięcy w przypadku osób z grupy największego ryzyka⁴). Więcej informacji można znaleźć na stronie www.bag.admin.ch/impfen-covid19 i w urzędach kantonalnych.

Zasady higieny i postępowania (język angielski)

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, i 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



Tak się chronimy (język angielski)

⁴ Kto należy do grupy największego ryzyka? Patrz www.bag.admin.ch/coronavirus-de > Choroba, objawy, leczenie > Osoby z grupy największego ryzyka

swojej chorobie.

- Osoby, z którymi byli Państwo w bliskim kontakcie, muszą przejść kwarantannę. Jeśli osoby te zostały w pełni zaszczepione lub w ciągu ostatnich sześciu miesięcy przeszły Covid-19 (przypadek potwierdzony laboratoryjnie), z pewnymi wyjątkami zostaną zwolnione z kwarantanny. Muszą one jednak nadal przestrzegać obowiązujących zasad higieny i zachowania⁵.

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 ciągu 48 godzin przed ich wystąpieniem. Osoby te muszą przestrzegać instrukcji dotyczących kwarantanny (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Pod „Miałem/miałam kontakt z osobą, która otrzymała pozytywny wynik testu. Co mam zrobić?” oraz na stronie www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene Państwo oraz inne osoby, które miały z Państwem kontakt, znajdą więcej informacji.



Instrukcje dot.
kwarantanny (język
angielski)

- 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

⁵ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns