



## COVID-19

### Kwarantanna dla osób mających kontakt z chorym

**Informacje uzupełniające do obwieszczenia Bawarskiego Ministerstwa Zdrowia i Opieki z dnia 31 sierpnia 2021 r., sygn. G5ASz-G8000-2020/122-925, ostatnio zmienione obwieszczeniem z dnia 29 października 2021 r., sygn. G51z-G8000-2021/505-454**

Koronawirus SARS-CoV-2 zdołał rozprzestrzenić się na całym świecie z dużą prędkością. W wielu przypadkach choroba, zwana „COVID-19”, przebiega łagodnie i podobnie do przeziębienia – towarzyszy jej kaszel, gorączka, bóle głowy i stawów lub katar, czasami również utrata węchu lub smaku. Niekiedy nie daje żadnych oznak (przebiega bezobjawowo). Jednak często odnotowuje się ciężki przebieg tej infekcji. Określone grupy osób, szczególnie osoby nieszczepione, u których występują poważne choroby współistniejące, są bardziej narażone na ciężkie zachorowanie. Potrzebują one naszej szczególnej ochrony. Należy uchronić się przed zarażeniem i przerwać łańcuchy zakażeń. Kwarantanna i izolacja odgrywają tu decydującą rolę.

#### Obowiązkowa kwarantanna

Wszystkie osoby zamieszkujące w jednym gospodarstwie domowym z osobą, u której stwierdzono chorobę COVID-19, są zobowiązane do przestrzegania następujących zasad: Zgodnie z wytycznymi krajowymi są Państwo zobowiązani poddać się kwarantannie i przebywać na niej do momentu upewnienia się, że nie zarazili się Państwo koronawirusem

Obowiązek kwarantanny oraz wszystkie związane z tym zasady postępowania zostały określone w Zarządzeniu Ogólnym Bawarskiego Ministerstwa Zdrowia i Opieki służącym wykonaniu Ustawy o zapobieganiu chorobom zakaźnym (IfSG), którego właściwą część otrzymali Państwo wraz z niniejszą informacją.

Kwarantanna dla członków tego samego gospodarstwa domowego kończy się po 10 dniach od wystąpienia objawów COVID-19 u osoby zakażonej, a w przypadku bezobjawowego przebiegu tej choroby – po 10 dniach od uzyskania przez tę osobę pozytywnego wyniku testu na obecność koronawirusa. Kwarantanna może również zostać zakończona przed czasem, jeżeli wynik testu przeprowadzonego przez przeszkolony personel na członkach gospodarstwa domowego w 7. dniu (test metodą amplifikacji kwasu nukleinowego, np. test PCR albo test antygenowy) będzie negatywny. W takim wypadku kwarantanna kończy się wraz z przekazaniem negatywnego wyniku testu właściwemu Urzędowi ds. Zdrowia. Przez 20 dni od wystąpienia objawów COVID-19 należy nadal uważnie obserwować, czy nie występują oznaki choroby. Jeżeli tak jest, należy natychmiast zawiadomić o tym fakcie Urząd ds. Zdrowia.

#### Ważne zasady dotyczące postępowania i higieny

- ▶ **Gdzie odbywa się kwarantanna?** Kwarantanna osób zamieszkujących w tym samym gospodarstwie domowym z reguły odbywa się w domu/mieszkanie, w którym mieszka również członek rodziny chorujący na COVID-19. W czasie kwarantanny nie wolno opuszczać tego miejsca. Dozwolone jest jednak chwilowe wyjście na balkon, taras lub do własnego ogrodu, jeśli ten przylega bezpośrednio do domu i nie jest użytkowany wspólnie z osobami z zewnątrz.
- ▶ **Pomoc osób z zewnątrz:** Warto poprosić członków rodziny niemieszkających z Państwem w tym samym gospodarstwie domowym, przyjaciół lub znajomych o pomoc, np. o zrobienie zakupów lub załatwienie ważnych spraw. Na terenie całego kraju związkowego dostępne są również liczne oferty pomocy wolontariuszy. Dane kontaktowe wielu z nich można znaleźć w Internecie. W wyszukiwaniu wolontariuszy pomagają telefonicznie również gminy oraz miejscowy Urząd ds. Zdrowia.
- ▶ **Stały kontakt z Urzędem ds. Zdrowia:** Pracownicy zespołu ds. ustalania kontaktów zakaźnych przy Urzędzie ds. Zdrowia mogą kontaktować się z Państwem w czasie kwarantanny i dowiadywać się o Państwa stan zdrowia oraz o to, czy przestrzegają Państwo wskazanych zasad postępowania i czy nie potrzebują dalszej pomocy lub wsparcia.
- ▶ **Kontrola stanu zdrowia:** Każda osoba mająca kontakt w gospodarstwie domowym z osobą zakażoną powinna codziennie dokonywać pomiaru temperatury ciała oraz prowadzić dziennik, w którym będzie odnotowywać potencjalne oznaki choroby. Na początku kwarantanny może być rozważane wykonanie testu na obecność COVID-19; Urząd ds. Zdrowia poinformuje Państwa szczegółowo w tym zakresie. Jeśli wynik testu okaże się pozytywny lub zauważą Państwo objawy choroby, prosimy niezwłocznie skontaktować się z Urzędem ds. Zdrowia.
- ▶ **Jeżeli podczas kwarantanny będą Państwo potrzebować pomocy medycznej,** prosimy skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym, lekarzem dyżurnym Bawarskiego Zrzeszenia Lekarzy Kas Chorych pod numerem telefonu **116 117** albo w razie konieczności – z lekarzem pogotowia. Podczas rozmowy telefonicznej należy bezwzględnie poinformować, że aktualnie przebywają Państwo na kwarantannie. Prosimy zawiadomić również Urząd ds. Zdrowia.

## O czym należy pamiętać podczas kwarantanny?

Podczas kwarantanny należy zadbać o możliwie jak największe odseparowanie się od członka rodziny zakażonego koronawirusem, aby się nie zarazić.

Oznacza to przede wszystkim:

- ▶ **Ograniczenie kontaktu do minimum:** Ogranicz kontakt z chorym i utrzymuj dystans wynoszący co najmniej 1,5 metra. Spotkania powinny być możliwie jak najkrótsze; podczas spotkań wszystkie osoby powinny mieć na sobie maseczki.
- ▶ Należy również zaniechać kontaktowania się z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego – na przykład z listonoszami, dostawcami, sąsiadami, przyjaciółmi lub znajomymi. Poproś, by paczki były pozostawiane przed drzwiami wejściowymi.
- ▶ Chory członek rodziny powinien spać w oddzielnym pokoju i przebywać tam w pojedynkę również w ciągu dnia. Ze wspólnie użytkowanych pomieszczeń, takich jak kuchnia i łazienka, należy korzystać w odstępach czasowych; posiłki należy spożywać oddzielnie. Ważne: należy dobrze wietrzyć wszystkie pomieszczenia!
- ▶ **Kwarantanna jest sporym wyzwaniem szczególnie dla dzieci; zasady postępowania w czasie kwarantanny należy dostosować odpowiednio do ich wieku.** Urząd ds. Zdrowia udziela rodzinom porad, jak najlepiej zorganizować wspólny pobyt dzieci i rodziców podczas kwarantanny.
- ▶ **Dokładne czyszczenie:** W przypadku wspólnego użytkowania łazienki, WC lub kuchni powierzchnie kontaktowe muszą zostać dokładnie wyczyszczone, jeśli korzystał z nich przed chwilą chory członek rodziny. Do czyszczenia wystarczą typowe domowe środki czyszczące. Każdy domownik musi posiadać swoje własne ręczniki, które należy regularnie wymieniać i prać. Nie należy dzielić się artykułami gospodarstwa domowego, takimi jak naczynia, odzież itp.

## Więcej informacji na temat COVID-19:

Bawarska rządowa infolinia w sprawie koronawirusa  
089 / 122 220

[www.bayern.de](http://www.bayern.de): „Koronawirus w skrócie”

[www.stmgp.bayern.de/coronavirus](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus), strona informacyjna Ministerstwa Zdrowia i Opieki



Zarządzenie ogólne w sprawie izolacji wraz z tłumaczeniami oraz ułatwiającymi zrozumienie objaśnieniami można znaleźć na naszej stronie internetowej  
<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

## O czym musi pamiętać rodzina oraz inne osoby zamieszkujące to samo gospodarstwo domowe?

- ▶ **Członkowie rodziny oraz inne osoby, które podczas kwarantanny mieszkają z osobą zakażoną COVID-19 w tym samym gospodarstwie domowym, powinni być w dobrym stanie zdrowia i nie mieć chorób współistniejących.** Osoby starsze oraz osoby, u których występują czynniki ryzyka takie jak choroby przewlekłe lub osłabiony układ odpornościowy, nie powinny przebywać w tym czasie w tym samym domu/mieszkanie.
- ▶ **Unikanie dalszych zakażeń:** Wszyscy domownicy muszą obowiązkowo przestrzegać zasad higieny!
- ▶ **Poinformuj najbliższy krąg osób spoza własnego gospodarstwa domowego o tym, że przebywasz na kwarantannie.** Osoby te nie muszą udać się na kwarantannę, ale powinny obserwować, czy nie wystąpią u nich objawy choroby oraz w miarę możliwości ograniczyć kontakty społeczne.

## Ważne zasady dotyczące higieny

- ▶ **Kasłanie i kichanie z poszanowaniem innych osób**  
Podczas kaszlu lub kichania zachowaj możliwie jak największy odstęp, odwróć się od innych osób i zakryj nos oraz usta zgiętym łokciem lub chusteczką higieniczną. Następnie od razu wyrzuć chusteczkę do zamkniętego worka na śmieci.
- ▶ **Higiena rąk**  
Zrezygnuj z podawania dłoni i trzymania się za ręce z innymi osobami. Regularnie i dokładnie myj ręce wodą z mydłem przez przynajmniej 20 do 30 sekund, w szczególności
  - po wytarciu nosa, kichaniu lub kasłaniu,
  - przed przygotowywaniem posiłków,
  - przed jedzeniem,
  - po wizycie w toalecie,
  - zawsze wtedy, gdy ręce są w widoczny sposób zabrudzone,
  - przed każdym kontaktem z innymi osobami oraz po nim,
  - a przede wszystkim po każdym kontakcie z chorym lub jego bezpośrednim otoczeniem.

W przypadku niewidocznych zabrudzeń można stosować środki do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, które są przeznaczone do kontaktu ze skórą. Należy przy tym zwrócić uwagę na to, czy środek dezynfekujący został oznaczony jako „środek o ograniczonym działaniu wirusobójczym”, „środek o ograniczonym działaniu wirusobójczym PLUS” lub „środek o działaniu wirusobójczym”.

**Życzymy dużo zdrowia!**

Stan informacji na dzień:  
2 listopada 2021 r.