



COVID-19

Kwarantanna dla osób, które miały bliski kontakt z zakażonym

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, które w ostatnich dniach miały bliski kontakt z chorym na 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 zaraził 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 kończy się po upływie co najmniej 10 dni od dnia, w którym ostatni raz doszło do bliskiego kontaktu z osobą z potwierdzonym zakażeniem COVID-19 i pod warunkiem, że podczas kwarantanny nie wystąpiły u Państwa objawy choroby typowe dla COVID-19.

Kwarantanna może również zostać zakończona przed czasem, jeżeli wynik testu przeprowadzonego przez przeszkolony personel w 7. dniu (test metodą amplifikacji kwasu nukleinowego, np. test PCR albo test antygenowy) będzie negatywny. Kwarantanna kończy się z przekazaniem negatywnego wyniku testu właściwemu Urzędowi ds. Zdrowia. Przez 14 dni od kontaktu z osobą chorą na 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 musi odbywać się w domu/mieszkanie albo innej przestrzeni możliwej do wydzielenia części budynku; większość osób poddających się kwarantannie wybiera do tego celu swój własny dom/mieszkanie. W czasie kwarantanny nie wolno opuszczać tego miejsca. Dozwolone jest jednak chwilowe wyjście samotnie 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 rodzinę, 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 wyszukaniu 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:** Należy codziennie dokonywać pomiaru temperatury ciała oraz prowadzić dziennik, w którym będzie się odnotowywać potencjalne oznaki choroby. Na początku kwarantanny może być rozważane wykonanie testu na obecność COVID-19; Urząd ds. Zdrowia poinformuje Państwa o dalszym postępowaniu 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 pozostałych domowników, nawet w przypadku braku odczuwania symptomów choroby. Oznacza to przede wszystkim:

- ▶ **Ograniczenie kontaktu do minimum:**
Ogranicz kontakt z innymi domownikami 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.
- ▶ Śpij w oddzielnym pokoju; również w ciągu dnia przebywaj w oddzielnym pomieszczeniu. 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 po każdym Państwa użyciu. Do czyszczenia wystarczą typowe domowe środki czyszczące. Każdy mieszkaniec musi posiadać swoje własne ręczniki, które należy regularnie wymieniać i prać. Nie należy dzielić się artykułami gospodarstwa domowego, takimi jak naczynia, odzież itp., z innymi osobami.

Więcej informacji na temat COVID-19:

Bawarska rządowa infolinia w sprawie koronawirusa
089 / 122 220

www.bayern.de: „Koronawirus w skrócie”
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>

Życzymy dużo zdrowia!

O czym musi pamiętać rodzina oraz inni domownicy?

- ▶ **Członkowie rodziny oraz inne osoby, które podczas kwarantanny zamieszkują z Państwem w jednym 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/mieszkanu.
- ▶ **Należy zwracać uwagę na symptomy choroby oraz ograniczyć kontakty do minimum:**
Osoby zamieszkujące w jednym gospodarstwie domowym z osobą, która miała kontakt z zakaźnym, lub mające z nią wcześniej bliski kontakt, nie muszą udawać się na kwarantannę, ale powinny jak najbardziej ograniczyć kontakty społeczne. W przypadku wystąpienia objawów choroby COVID-19 należy natychmiast skontaktować się z Urzędem ds. Zdrowia. A co ważne: wszyscy muszą obowiązkowo przestrzegać zasad higieny!

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”.