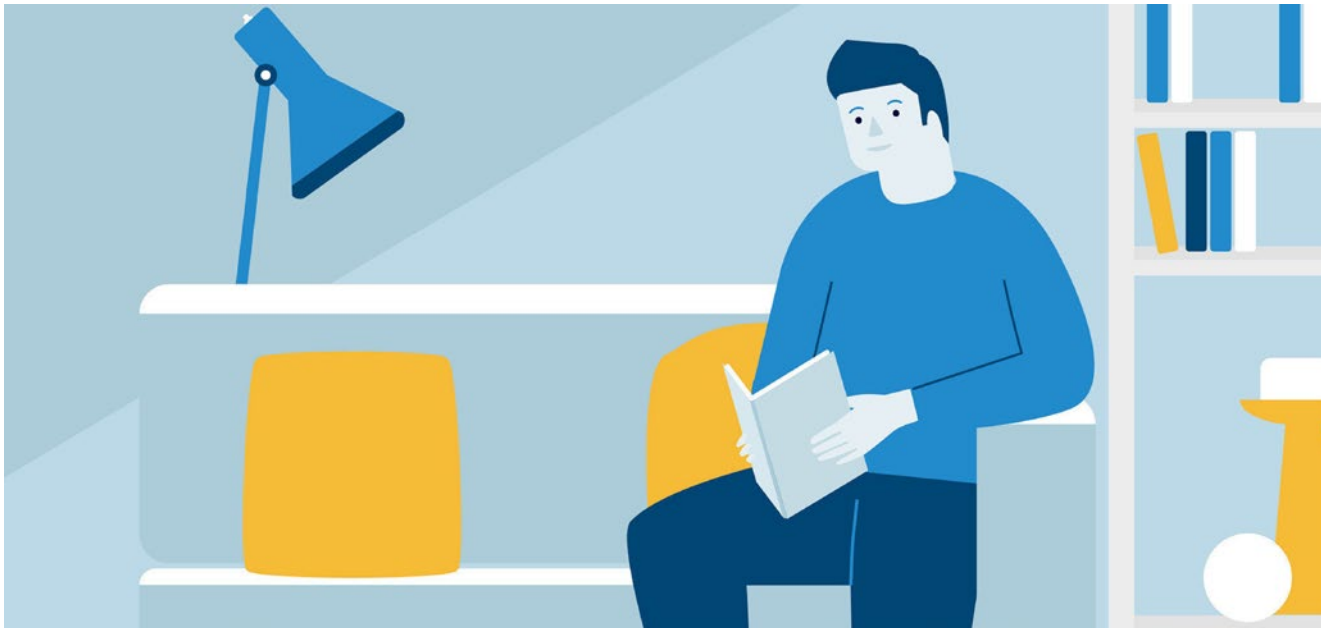


Koronawirus SARS-CoV-2

Zasady postępowania i zalecenia dotyczące kwarantanny domowej

Domowa kwarantanna służy jako środek ochronny zapobiegający dalszemu rozprzestrzenianiu się koronawirusa SARS-CoV-2. Podczas kwarantanny należy przestrzegać ważnych zasad postępowania.



Czym jest kwarantanna domowa?

Kwarantanna domowa jest środkiem ochronnym mającym na celu powstrzymanie rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2.

Jest to tymczasowa izolacja osób podejrzanych o zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2. Zazwyczaj są to osoby, które miały kontakt z osobami chorymi lub osoby wjeżdżające do kraju z wyznaczonych obszarów ryzyka za granicą. Kwarantanna może zostać zarządzona przez władze lub być dobrowolna.

W Niemczech nakazy kwarantanny są regulowane w ustawie o ochronie przed zakażeniami (IfSG) i są wydawane przez właściwy organ, zazwyczaj lokalny Urząd ds. Zdrowia. Kwarantanna nie kończy się automatycznie, ale jest znoszona również przez właściwy organ.

W przypadku osób, u których zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 zostanie wykryte na podstawie pozytywnego wyniku testu, władze – zazwyczaj również Urząd ds. Zdrowia – zarządzają izolacją. W zależności od stopnia zaawansowania choroby, izolacja przeprowadzana jest w domu lub w szpitalu. W celu zwolnienia z izolacji stosuje się pewne kryteria. Jeśli są one spełnione, to zazwyczaj można założyć, że dana osoba już nie zaraża.



Decyzję tę podejmuje Urząd ds. Zdrowia w porozumieniu z lekarzem prowadzącym leczenie. Kwarantanna jest zazwyczaj zarządzana wobec członków gospodarstwa domowego osób chorych przebywających w domowej izolacji.

Jakie zasady obowiązują w przypadku zarządzanej kwarantanny?

Kwarantanna domowa jest zazwyczaj zlecana osobom, które są w wysokim stopniu narażone na zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2. Ryzyko jest większe, jeśli w ciągu ostatnich dwóch tygodni doszło do bliskiego kontaktu z osobą z potwierdzonym laboratoryjnie zakażeniem SARS-CoV-2. Bliski kontakt oznacza rozmowę z taką osobą osobiście przez co najmniej 15 minut lub bezpośredni kontakt z wydzielinami z dróg oddechowych, na przykład w przypadku kichania lub kaszlu. Ponadto Urząd ds. Zdrowia może również sklasyfikować osobę jako osobę kontaktową o podwyższonym ryzyku zakażenia w innych sytuacjach i zarządzić kwarantannę (więcej informacji na temat postępowania po kontakcie z osobą zakażoną koronawirusem znajduje się na stronie www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion).

Podczas kwarantanny domowej należy stosować się do zaleceń Urzędu ds. Zdrowia. Oznacza to, że osobom objętym kwarantanną nie wolno opuszczać domu ani przyjmować gości. Powinny one również obserwować swój stan zdrowia. Należy mierzyć temperaturę ciała dwa razy dziennie i prowadzić dziennik, w którym będą zapisywane ewentualne objawy. Urząd ds. Zdrowia będzie regularnie pytał o stan zdrowia takich osób.

Należy pamiętać: naruszenie oficjalnie nakazanej kwarantanny może zostać ukarane grzywną lub karą ograniczenia wolności.

Jakich wskazówek dotyczących higieny należy przestrzegać podczas kwarantanny?

W celu ochrony siebie i członków gospodarstwa domowego przed dalszym rozprzestrzenianiem się koronawirusa należy konsekwentnie przestrzegać zasad postępowania i środków higieny zalecanych przez Urząd ds. Zdrowia. Dotyczą one następujących kwestii:

- O ile to możliwe, należy przebywać w innych pokojach niż pozostali członkowie gospodarstwa domowego lub, w miarę możliwości, korzystać z pomieszczeń, np. w celu spożywania posiłków, w innych godzinach.



Kwarantanna obowiązuje również osoby przyjeżdżające z obszarów objętych ryzykiem

Osoby, które wjeżdżają do Niemiec z wyznaczonego obszaru ryzyka za granicą, są zasadniczo zobowiązane do poddania się domowej kwarantannie trwającej dziesięć dni.

Należy również wypełnić cyfrowe zgłoszenie wjazdu. Więcej aktualnych informacji można znaleźć na stronie www.infektionsschutz.de/risikogebiet.



- Jeśli nieuniknione jest przebywanie w tym samym pomieszczeniu, należy zachować odległość co najmniej 1,5 metra i założyć maseczkę ochronną.
- Należy regularnie wietrzyć wszystkie pokoje.
- Nie należy dzielić się z innymi osobami przedmiotami gospodarstwa domowego, takimi jak naczynia i pranie.
- Powierzchnie i przedmioty, z którymi osoba poddana kwarantannie ma kontakt, należy regularnie czyścić domowymi środkami czyszczącymi.
- Osoba taka i inne osoby w Twoim gospodarstwie domowym powinny regularnie, dokładnie i przez co najmniej 20 sekund myć ręce mydłem.
- Ręce powinny być trzymane z dala od twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu.
- Należy postępować zgodnie z zasadami dotyczącymi kaszlu i kichania: Podczas kaszlu lub kichania należy zachować jak największą odległość od innych i najlepiej odwrócić się od nich. Kichać i kasłać należy w zgięcie łokcia lub do jednorazowej chusteczki, którą następnie należy wyrzucić. Należy też dokładnie umyć ręce, również po wydmuchaniu nosa.
- W indywidualnych przypadkach użycie środka dezynfekującego do rąk i/lub powierzchni może być wskazane po konsultacji z lekarzem, na przykład, jeśli w domu prowadzona jest opieka nad chorymi z wysoce zakaźną infekcją lub jeśli mogą zostać zakażone osoby szczególnie narażone na infekcję z powodu obniżonej odporności. Informacje na temat środków higienicznych, które powinny być przestrzegane przez osoby przechodzące chorobę COVID-19 w izolacji domowej, znajdują się na stronie www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene.

Co robić, gdy pojawiają się oznaki choroby lub istniejące oznaki stają się coraz silniejsze?

Jeśli podczas kwarantanny domowej wystąpią objawy choroby, takie jak gorączka, kaszel, trudności z oddychaniem lub ogólne objawy choroby, należy niezwłocznie poinformować o tym Urząd ds. Zdrowia.

Jeśli osoba leczy już potwierdzoną chorobę COVID-19 z lekkim przebiegiem w izolacji domowej, należy natychmiast zasięgnąć porady lekarskiej przez telefon, jeśli objawy nasilą się.

Jeśli konieczna jest pomoc medyczna z powodu innej lub już istniejącej choroby, należy skontaktować się z gabinetem lekarza rodzinnego, gabinetem innego lekarza lub dyżurną służbą medyczną pod numerem telefonu **116117**. Podczas rozmowy telefonicznej należy poinformować rozmówcę o kwarantannie domowej lub izolacji. W nagłych przypadkach, takich jak ostra niewydolność oddechowa, należy zadzwonić pod numer alarmowy **112**.

Gdzie można znaleźć wsparcie podczas kwarantanny domowej?

- Zaleca się poproszenie członków rodziny lub kogoś z przyjaciół, znajomych lub sąsiedztwa, aby zapewнили takiej osobie jedzenie, lekarstwa i spełnili inne codzienne potrzeby. Zakupy najlepiej zostawiać pod drzwiami.
- Również posiłki zamawiane z dostawą do domu oraz przesyłki, powinny być pozostawiane przed drzwiami mieszkania.



- Jeśli osoba poddana kwarantannie ma psa, niech wyprowadzają go członkowie rodziny lub znajomi.
- W razie jakichkolwiek problemów z zaopatrzeniem, należy skontaktować się z lokalnym Urzędem ds. Zdrowia. Odpowiedniego wsparcia udzielają również na przykład wolontariusze działający w danej gminie.

Jak można zmniejszyć obciążenia związane z kwarantanną dla siebie i swojego dziecka?

- Kwarantanna domowa jest szczególnie dużym wyzwaniem, zwłaszcza dla dzieci. Należy wyjaśnić dziecku sytuację w sposób adekwatny do jego wieku i potraktować poważnie jego ewentualne obawy (więcej informacji na stronie www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind).
- Pomocny dla osoby poddanej kwarantannie i jej rodziny może być regularny rozkład dnia.
- Nawet w tej szczególnej sytuacji należy zadbać o to, by media udostępniane dzieciom lub młodzieży były odpowiednie do ich wieku. Wskazówki i informacje dla rodziców i dzieci dotyczące opieki nad dziećmi i pracy z domu znajdują się na stronach kindergesundheit-info.de.
- Relacje społeczne mogą być utrzymywane nawet bez bezpośredniego kontaktu: Należy utrzymywać kontakt z krewnymi i swoim kręgiem przyjaciół przez telefon i inne media. Należy zapewnić tę możliwość również swojemu dziecku.
- Należy zapewnić sobie aktywność fizyczną. W Internecie znaleźć można wiele propozycji dotyczących gimnastyki w domu i zabaw ruchowych odpowiednich dla dzieci w domu lub, jeśli to możliwe, w ogrodzie.
- Nie należy unikać korzystania z usług telefonicznych, takich jak telefoniczne usługi doradcze lub inne usługi kryzysowe, jeśli okaże się to konieczne.
- W wielu miejscach utworzono infolinie, które oferują porady telefoniczne w sprawach dotyczących życia rodzinnego. Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej swojej gminy lub miasta.



Dodatkowe informacje

Informacje dla obywateli: [„Wskazówki dotyczące kwarantanny domowej”](#) i [„COVID-19: Wskazówki dla rodziców”](#)

Praktyczne informacje Federalnego Biura Ochrony Ludności i Pomocy w Sytuacjach Katastrofalnych (BBK) – również w uproszczonym języku

Ulotka: [Kwarantanna domowa](#) (zarządzona przez Urząd ds. Zdrowia)

Informacje Instytutu Roberta Kocha (RKI) dla osób mających kontakt z koronawirusem, które nie zachorowały i podlegają kwarantannie po konsultacji z Urzędem ds. Zdrowia – w różnych językach

Ulotka: [Izolacja domowa w przypadku potwierdzenia zachorowania na COVID-19](#)

Informacje Instytutu Roberta Kocha (RKI) dla zainteresowanych osób i ich rodzin – w różnych językach

Twoja osoba do kontaktu na miejscu

Telefon _____

Faks _____

E-mail _____

PIECZĄTKA

