

Informacja Urzędu ds Zdrowia (Sundhedsstyrelsen)

Dla osób zakażonych nowym koronawirusem, które poddają się dobrowolnej izolacji poza miejscem zamieszkania

W niniejszej broszurze zgromadziliśmy odpowiedzi na niektóre pytania, jakie mogą zadawać osoby, które uległy zakażeniu nowym koronawirusem i zaoferowano im pobyt w dobrowolnej izolacji poza ich miejscem zamieszkania.

Można się z niej dowiedzieć, czym jest izolacja poza miejscem zamieszkania, jak zachowywać się w jej trakcie itp.

06.08.2020 r.



Co trzeba wiedzieć na temat nowego koronawirusa/COVID-19

COVID-19 to nazwa choroby, która może się rozwinąć u osoby zakażonej nowym koronawirusem.

Zakażenie



Aby zapobiegać szerzeniu się infekcji, konieczna jest wiedza o tym, jak dochodzi do zakażenia koronawirusem.

Zakażenie drogą kontaktową: Zakażenie następuje przez dotknięcie wpięrow powierzchni, na której znajduje się wirus, a następnie ust, nosa lub oczu. Ryzyko zakażenia drogą kontaktową maleje w przypadku zachowywania odpowiedniej higieny rąk oraz częstego mycia powierzchni.

Zakażenie drogą kropelkową: Infekcja przenosi się z człowieka na człowieka w wyniku rozpryskiwania się w powietrzu kropelek śliny i wydzieliny z dróg oddechowych chorego, np. w czasie kaszlu oraz kichania. Kropelki opadają na podłogę w odległości 1-2 metrów, więc ryzyko zakażenia można zmniejszyć, zachowując dystans.

Objawy



Typowe objawy COVID-19 to:

| | |
|-------------------------|-------------|
| Suchy kaszel | Ból gardła |
| Gorączka | Ból głowy |
| Trudności z oddychaniem | Bóle mięśni |

Zapobieganie rozprzestrzenianiu się infekcji



Najważniejsze sposoby to – w kolejności od najbardziej istotnego:

1. Izolacja chorych objawowych i lokalizowanie osób, z którymi mieli oni bliski kontakt
2. Właściwa higiena, szczególnie higiena rąk, odpowiednie zachowanie podczas kaszlu i kichania, mycie i dezynfekcja powierzchni kontaktowych
3. Ograniczenie bezpośrednich kontaktów z innymi osobami pod względem ich częstości i długości, utrzymywanie dystansu i korzystanie z barier fizycznych

Jeżeli niemożliwe jest stosowanie się do wszystkich zaleceń, należy ze szczególną starannością przestrzegać pozostałych.

1. Pobyt w dobrowolnej izolacji

Czym jest dobrowolna izolacja poza miejscem zamieszkania?

Najważniejszym elementem zapobiegania szerzeniu się infekcji nowym koronawirusem jest samoizolacja przez osoby zakażone. Samoizolacja oznacza także utrzymywanie przez chorego dystansu wobec osób zamieszkujących wspólnie z nim.

Nie zawsze jednak zachowanie wystarczających odległości w jednym gospodarstwie domowym jest możliwe, np. w małym mieszkaniu lub w sytuacji, w której u jednej z zamieszkujących razem osób występuje podwyższone ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19. W takim przypadku zakażony może znaleźć się w grupie tych, którym oferowana jest dobrowolna izolacja poza miejscem zamieszkania. O skierowaniu na taką izolację decyduje właściwy urząd gminy.

Pobyt w dobrowolnej izolacji oznacza, że urząd gminy wskazuje miejsce, w którym dana osoba będzie przebywać, o ile uzyska dodatni wynik badania na obecność koronawirusa. Może to być np. ośrodek wypoczynkowy lub hotel, w którym osobie zakażonej przydzielony zostanie pokój lub mieszkanie. Miejsce takie nazywa się ośrodkiem izolacji.

Jak przebiega dobrowolna izolacja poza miejscem zamieszkania?

W trakcie pobytu w dobrowolnej izolacji dana osoba powinna sama radzić sobie z codziennymi czynnościami. Trzeba więc po sobie sprzątać, przygotowywać lub zamawiać posiłki, a w razie zachorowania kontaktować się z lekarzem. Więcej informacji na ten temat znajduje się w dalszej części broszury.

Jakie są koszty pobytu w dobrowolnej izolacji?

Sam pobyt jest bezpłatny, ale trzeba pokrywać koszty wyżywienia i innych niezbędnych rzeczy.

2. Przygotowanie do dobrowolnej izolacji poza miejscem zamieszkania

Co trzeba ze sobą zabrać?

Do miejsca izolacji należy wziąć ze sobą przedmioty osobistego użytku, takie jak przybory toaletowe, odzież, ew. lekarstwa, książki, tabletki, komputer itp. Można też zabrać własne jedzenie, napoje i przekąski.

Jak dostać się do ośrodka izolacji?

Zasadniczo osoba zakażona powinna zorganizować sobie dojazd do ośrodka izolacji we własnym zakresie. Nie należy korzystać z transportu publicznego ani taksówek. Najlepsze opcje to samodzielny przyjazd własnym samochodem albo przywiezienie przez członka rodziny zamieszkałego w tym samym gospodarstwie domowym. Jeżeli nie ma takiej możliwości, należy skontaktować się z urzędem gminy.

W czasie transportu trzeba ze szczególną starannością przestrzegać ogólnych wskazówek w zakresie zapobiegania szerzeniu się infekcji i używać maski ochronnej. Informacje na temat stosowania maski znajdują się w broszurze Urzędu ds. Zdrowia *Używanie maski ochronnej*.

3. Postępowanie w trakcie dobrowolnej izolacji poza miejscem zamieszkania

Co przysługuje osobie zakażonej w trakcie pobytu w izolacji?

Po przyjeździe, a następnie zgodnie z potrzebami, osoba zakażona otrzymuje ręczniki i pościel. Do dyspozycji ma również płyn dezynfekujący do rąk, mydło, jednorazowe chusteczki higieniczne, worki na śmieci oraz środki czyszczące.

W pomieszczeniach jest dostęp do bezpłatnej sieci Wi-Fi.

Co robić w razie pogorszenia się stanu zdrowia w trakcie pobytu w izolacji?

W razie potrzeby uzyskania pomocy lekarskiej osoba zakażona powinna sama zwrócić się do swojego lekarza pierwszego kontaktu lub zadzwonić na dyżur lekarski (w Regionie Stołecznym nr 1813). W przypadkach nagłego zagrożenia życia należy dzwonić pod numer alarmowy 112.

Jak wygląda kwestia wyżywienia w trakcie izolacji?

Ośrodki izolacji oferują możliwość korzystania z trzech posiłków dziennie za opłatą 150 kr./dobę. Sposób i termin zapłaty do uzgodnienia z konkretnym ośrodkiem. Można też samemu zamawiać jedzenie albo je przygotowywać, jeśli dany pokój/mieszkanie ma zaplecze kuchenne. Personel może, po uprzednim ustaleniu, pomagać przy dostawie zamówionych samodzielnie, np. drogą internetową, produktów.

Jak odbywa się sprzątanie i pranie w trakcie izolacji?

Osoba zakażona powinna codziennie sama sprzątać swój pokój/mieszkanie/apartament. Personel zajmuje się sprzątaniami obszarów wspólnych i może pomóc w odbiorze śmieci oraz zapewnić środki czystości. Pranie odzieży jest możliwe za opłatą i w uzgodnieniu z personelem ośrodka izolacji. Odzież jest prana w temperaturze 60 stopni. Brudne ubrania należy samodzielnie posegregować i włożyć do torby, którą trzeba zamknąć i zostawić przed drzwiami po uprzednim ustaleniu z jednym z pracowników.

Czy zakażony w trakcie izolacji może mieć bezpośredni kontakt z innymi osobami?

W trakcie izolacji nie wolno stykać się z innymi osobami, które nie są zakażone. W związku z tym wizyty osób z zewnątrz są wykluczone. Można jednak przebywać razem z innymi zakażonymi, którzy także są poddani izolacji w danym ośrodku. Zawsze trzeba przestrzegać wskazówek personelu.

Czy wolno wychodzić na zewnątrz?

W trakcie pobytu w izolacji nie wolno opuszczać ośrodka. Trzeba pozostawać w swoim pokoju/mieszkanie/apartamencie i ew. obszarach wspólnych dzielonych z innymi zakażonymi i wskazanymi przez personel. Można wychodzić np. na własny balkon lub taras, ale należy unikać miejsc, w których można byłoby narazić na zakażenie osoby zdrowe.

Kiedy kończy się pobyt w izolacji?

Pobyt w ośrodku kończy się po upływie 48 godzin od ustania objawów choroby, z tym że utrata węchu i smaku może trwać dłużej i nie stanowi przeciwwskazania do zakończenia izolacji, jeśli jest jedynym utrzymującym się symptomem.

W przypadku osób, które uzyskały dodatni wynik badania, ale nie mają objawów, izolację można zakończyć po 7 dniach od przeprowadzenia testu.

Przed opuszczeniem ośrodka konieczne jest poinformowanie personelu oraz urzędu gminy.

4. Dalsze informacje

W razie pytań dotyczących izolacji poza miejscem zamieszkania można się skontaktować z jednostką ds. lokalizacji kontaktów (Coronaopsporing), która podlega Urzędowi ds. Bezpieczeństwa Pacjentów (Styrelsen for Patientsikkerhed), pod numerem telefonu **32 32 05 11**.

Z pozostałymi pytaniami można dzwonić na urzędową linię informacyjną pod numer **70 20 02 33**.

Można zapoznać się z broszurą Urzędu ds. Zdrowia *Dla osób, które uzyskały dodatni wynik badania na obecność nowego koronawirusa*.

Więcej informacji na temat nowego koronawirusa i COVID-19 znajduje się na stronie sst.dk/corona.

Ogólne wskazówki postępowania w trakcie pobytu w izolacji



Higiena

Należy starannie i często myć ręce wodą z mydłem lub używać środka dezynfekującego. Higiena rąk jest szczególnie istotna po skorzystaniu z toalety lub wydmuchaniu nosa oraz przed przygotowywaniem posiłków. Kaszleć i kichać należy w chusteczkę jednorazową albo w zgięcie łokcia. Zużyte chusteczki trzeba od razu wkładać do zamkniętego worka na śmieci. Odzież przeznaczoną do prania należy pozostawiać w zamkniętej torbie przed drzwiami swojego pokoju.



Sprzątanie

W trakcie pobytu w ośrodku izolacji trzeba codziennie sprzątać swój pokój/mieszkanie. Należy używać normalnych środków czyszczących. Wolno korzystać tylko z własnej toalety oraz łazienki i trzeba codziennie czyścić ich wyposażenie.



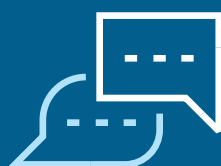
W trakcie całego pobytu w izolacji nie wolno opuszczać ośrodka

Jedzenie oraz ew. inne zakupy są dostarczane przez personel po uprzednim uzgodnieniu. Nie wolno przyjmować wizyt, ale wskazany jest kontakt ze światem zewnętrznym za pośrednictwem telefonu i komputera. Należy korzystać tylko z tych obszarów wspólnych ośrodka, które wskaże personel jako dostępne dla osób w trakcie izolacji.



Należy ograniczać kontakt z personelem i innymi niezakażonymi osobami

Trzeba unikać fizycznego kontaktu, takiego jak podawanie ręki i obejmowanie, i zachowywać minimum 2 metry odległości od członków personelu i ew. innych zdrowych osób.



Należy przestrzegać wskazówek personelu

Trzeba przestrzegać zaleceń personelu odnośnie postępowania w trakcie izolacji.