

Osoba zakażona koronawirusem powinna:

- Pozostać w izolacji domowej do upływu 48 godzin od ustania objawów choroby
- Zwracać szczególną uwagę na higienę osobistą i czystość w pomieszczeniach
- Poinformować osoby, które mogła zakażać, aby mogły one poddać się testom



Nie należy obwiniać siebie ani innych osób o to, że uległo się zakażeniu. Chorobę wywołuje wirus, nie ludzie, a ten wirus jest wyjątkowo zaraźliwy.

Izolacja domowa oznacza:



Pozostawanie w domu dla uniknięcia ryzyka bliskiego kontaktu z innymi osobami. Nie wolno chodzić do pracy ani wychodzić na zewnątrz w innych sprawach. Trzeba korzystać z pomocy innych osób przy zakupach itp. Należy odwołać wszystkie wizyty i kontaktować się z innymi wyłącznie przez telefon lub komputer.



Unikanie bliskiego kontaktu z osobami zamieszkałymi w tym samym gospodarstwie domowym. Należy zachowywać dystans 2 metrów i unikać kontaktu fizycznego, takiego jak np. pocałunki i objęcia. Trzeba zrezygnować ze spania w jednym łóżku i dłuższego przebywania w jednym pomieszczeniu. Po każdym skorzystaniu z łazienki należy samemu oczyścić dotykane powierzchnie, np. deskę sedesową, umywalkę i krany, zanim do pomieszczenia wejdzie inna osoba. Jest to szczególnie ważne, jeśli wśród domowników znajduje się ktoś, u kogo występuje podwyższone ryzyko poważnego przebiegu COVID-19.



Używanie jednorazowej maski ochronnej ze znakiem CE w razie wyjątkowej konieczności przerwania samoizolacji, np. by udać się do szpitala.

W razie wątpliwości, czy będzie się w stanie odpowiednio przestrzegać zaleceń dotyczących izolacji w domu, należy zadzwonić do swojego lekarza pierwszego kontaktu, który udzieli wskazówek. Urząd gminy może pomóc w skierowaniu na izolację poza miejscem zamieszkania.

24.08.2020 r.

Osoba zakażona koronawirusem powinna:

- Pozostać w izolacji domowej do upływu 48 godzin od ustania objawów choroby
- Zwracać szczególną uwagę na higienę osobistą i czystość w pomieszczeniach
- Poinformować osoby, które mogła zakażać, aby mogły one poddać się testom



Nie należy obwiniać siebie ani innych osób o to, że uległo się zakażeniu. Chorobę wywołuje wirus, nie ludzie, a ten wirus jest wyjątkowo zaraźliwy.

Zwracanie szczególnej uwagi na higienę osobistą i czystość w pomieszczeniach oznacza:



Częste i staranne mycie rąk wodą i mydłem lub, w razie braku takiej możliwości, korzystanie ze środka dezynfekującego. Woda z mydłem i środek dezynfekujący są tak samo skuteczne, jednak zawsze zaleca się umycie rąk, jeżeli występują na nich widoczne zabrudzenia albo są wilgotne, czy też po wizycie w toalecie bądź zmianie pieluchy, jak również przed kontaktem z artykułami spożywczymi.



Unikanie dotykania twarzy. Kaszleć i kichać należy w zgięcie łokcia albo w jednorazową chusteczkę. Zużyte chusteczki należy wkładać do zamykanego worka na śmieci.



Niekorzystanie z tych samych ręczników co inne osoby i niepozwalanie im na używanie swojego.



Codziennie sprzątanie i mycie powierzchni w pomieszczeniu(-ach), w których przebywa osoba zakażona samodzielnie przez tę osobę. Należy używać normalnych środków czyszczących. Szczególnie starannie trzeba czyścić przedmioty i powierzchnie dotykane przez wiele osób.

24.08.2020 r.

Osoba zakażona koronawirusem powinna:

- Pozostać w izolacji domowej do upływu 48 godzin od ustania objawów choroby
- Zwracać szczególną uwagę na higienę osobistą i czystość w pomieszczeniach
- Poinformować osoby, które mogła zakażać, aby mogły one poddać się testom



Nie należy obwiniać siebie ani innych osób o to, że uległo się zakażeniu. Chorobę wywołuje wirus, nie ludzie, a ten wirus jest wyjątkowo zaraźliwy.

Poinformowanie osób, które mogło się zakażyć, oznacza:

Powiadomienie o swoim zakażeniu tych osób, z którymi miało się bliski kontakt w okresie od 48 godzin przed wystąpieniem objawów do 48 godzin od ich ustania, aby mogły poddać się testom. Może w tym pomóc lekarz pierwszego kontaktu lub pracownik jednostki ds. lokalizacji kontaktów (Coronaopsporing). Pracownicy Coronaopsporing dzwonią do osób, które uzyskały dodatni wynik testu na obecność koronawirusa. Z jednostką można też samemu się kontaktować pod numerem **32 32 05 11**.

Osoby mające bliski kontakt z zakażonym to:

- Osoby, które mieszkają razem z zakażonym.
- Osoby, które miały bezpośredni kontakt fizyczny (np. poprzez pocałunek lub objęcie) z zakażonym.
- Osoby, które miały kontakt z wydzielinami zakażonego, np. poprzez narażenie na kaszel/kichnięcie lub dotknięcie używanej chusteczki.
- Osoby, które miały bliski kontakt „twarzą w twarz” z zakażonym w odległości do 1 metra przez ponad 15 minut (np. poprzez rozmowę). Jeden metr odpowiada mniej więcej szerokości drzwi zewnętrznych.
- Członkowie personelu medycznego, którzy sprawowali opiekę nad zakażonym i nie stosowali maski ochronnej lub przyłbicy.

24.08.2020 r.