

Informacja Urzędu ds Zdrowia (Sundhedsstyrelsen)

# Dla osób, które miały bliski kontakt z kimś, u kogo badanie na obecność nowego koronawirusa dało wynik dodatni

W niniejszej broszurze zgromadziliśmy odpowiedzi na niektóre pytania, jakie mogą zadawać osoby, które miały bliski kontakt z kimś, kto okazał się zakażony nowym koronawirusem. Można się z niej dowiedzieć czym jest bliski kontakt, jak się zachowywać jako osoba, która miała taki kontakt z zakażonym itp.

30.07.2020 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 wpieryw 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 podłoże 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. Dlaczego ważne jest lokalizowanie osób, które miały bliski kontakt z chorym?

Mimo że osoby, u których występują objawy, prawdopodobnie zakażają bardziej niż chorzy bezobjawowi, możliwe jest także szerzenie infekcji przez osoby niewykazujące żadnych symptomów. Dotyczy to zarówno okresu przed pojawieniem się objawów, jak i przypadków, w których nie występują one wcale.

U większości zakażonych nowym koronawirusem symptomy pojawiają się w okresie od 1 do 14 dni od wniknięcia wirusa do organizmu. Ryzyko rozprzestrzenienia infekcji jest szczególnie wysokie w czasie przed wystąpieniem objawów, gdy zakażony nie zdaje sobie jeszcze sprawy z tego, że jest chory.

Lokalizacja kontaktów ma na celu zapobieżenie zakażeniu innych przez osoby, które nie wykazują symptomów. W ten sposób następuje skuteczne przerwanie łańcucha zakażeń.

## 2. Jakie osoby uznaje się za mające bliski kontakt z zakażonym?

Osoby mające bliski kontakt z zakażonym to:

- Osoby, które mieszkają razem z zakażonym
- Osoby, które miały bezpośredni kontakt fizyczny (np. poprzez objęcie) z zakażonym
- Osoby, które miały bezpośredni kontakt z wydzielinami zakażonego (np. poprzez narażenie na kaszel lub dotknięcie używanej chusteczki itp.) bez właściwego zabezpieczenia
- Osoby, które miały bliski kontakt „twarzą w twarz” z zakażonym w odległości do 1 metra przez ponad 15 minut (np. poprzez rozmowę)
- Członkowie personelu medycznego, którzy sprawowali opiekę nad pacjentem chorym na COVID-19 i nie stosowali środków ochrony osobistej w prawidłowy sposób

Przestrzeganie wskazówek Urzędu ds. Zdrowia w zakresie utrzymywania dystansu, zachowania podczas kaszlu i kichania oraz higieny znacząco ogranicza grupę osób uznawanych za mające bliski kontakt z zakażonym.

Do grupy tej zaliczają się zwykle osoby zamieszkujące z chorym, korzystające na co dzień z tych samych pomieszczeń, mebli, pozostające z nim w bliskim kontakcie fizycznym itp. Należą do niej także niektórzy współpracownicy i znajomi, jeśli doszło do naruszenia dystansu, np. zakażony i jego współpracownik stali bardzo blisko siebie przez dłuższy czas lub nie udało się zachować odpowiedniej odległości podczas spotkania towarzyskiego przy stole. Jeżeli zakażone jest dziecko, to do osób uznawanych za mające z nim bliski kontakt zalicza się inne dzieci oraz dorosłych, którzy np. w żłobku/przedszkolu lub szkole, czy też podczas zajęć pozaszkolnych, stykali się z nim fizycznie przez bezpośredni dotyk lub bawili razem w odległości poniżej 1 metra przez ponad 15 minut.

W zdecydowanej większości przypadków kontakt w miejscu pracy nie jest na tyle bliski, by kwalifikować się do grupy bliskich kontaktów. Współpracownicy z zakładu, biura, domu opieki, szpitala itp., z którymi zakażony nie przebywał w odległości mniejszej niż 1 metr przez ponad 15 minut jednorazowo, nie są uznawani za osoby mające z nim bliski kontakt.

### **Jakiego okresu dotyczy bliski kontakt z zakażonym?**

Aby zostać zaliczonym do grupy osób mających bliski kontakt z zakażonym, kontakt ten winien nastąpić w okresie od 48 godzin przed wystąpieniem u niego objawów i do 48 godzin po ich ustąpieniu.

Jeżeli zakażony nie ma symptomów, ale uzyskał dodatni wynik testu, kontakt z nim winien nastąpić w okresie od 48 godzin przed do 7 dni po przeprowadzeniu badania.

Jeżeli od bliskiego kontaktu z zakażonym minęło ponad 14 dni i nie wystąpiły objawy, to taka osoba jest uznawana za zdrową i nie musi podejmować żadnych szczególnych działań.

### **3. Co powinna zrobić osoba uznana za mającą bliski kontakt z zakażonym?**

Jeżeli dana osoba zostanie uznana za mającą bliski kontakt z zakażonym, który uzyskał dodatni wynik badania na nowego koronawirusa, powinna sama jak najszybciej poddać się testowi, nawet jeśli nie ma żadnych objawów. Inaczej nie będzie mieć pewności, czy nie została zakażona. Dlatego do czasu odebrania wyniku badania osoba taka powinna zachowywać się, jakby była chora.

Do czasu uzyskania wyniku testu należy:

1. Poddać się samoizolacji
2. Zwracać szczególną uwagę na higienę osobistą
3. Zwracać szczególną uwagę na higienę pomieszczeń
4. Zwracać szczególną uwagę na pojawienie się objawów charakterystycznych dla COVID-19

### **Co oznacza samoizolacja?**

Najważniejszym elementem zapobiegania szerzeniu się infekcji jest samoizolacja przez osoby zakażone.

Samoizolacja oznacza:

- Pozostawanie w domu, tj. w mieszkaniu lub na własnej posesji i unikanie bliskiego kontaktu z innymi. Nie wolno chodzić do pracy ani wychodzić na zewnątrz w innych sprawach, np. do sklepu. Należy korzystać z pomocy innych osób przy zakupach, wychodzeniu z psem itp. Dostarczone zakupy trzeba odbierać przez drzwi. Należy odwołać wszystkie wizyty i kontaktować się z innymi wyłącznie przez telefon lub komputer. Trzeba unikać w szczególności wszystkich osób, u których występuje ryzyko poważnego przebiegu COVID-19 (patrz: [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona)).

W wielu miejscach działają lokalne inicjatywy zapewniające wsparcie dla osób w samoizolacji. Zachęcamy do sprawdzenia, czy któreś z nich są aktywne w danej okolicy. Można też skontaktować się z siecią pomocy osobom dotkniętym koronawirusem duńskiego Czerwonego Krzyża (Røde Kors Corona Hjælpenetværk) pod numerem telefonu 35 29 96 60 lub adresem [rodekors.dk/corona/hjaelp](https://rodekors.dk/corona/hjaelp).

- Unikanie bliskiego kontaktu z osobami zamieszkałymi w tym samym gospodarstwie domowym. Jest to szczególnie ważne, jeśli znajduje się wśród nich ktoś, u kogo występuje podwyższone ryzyko poważnego przebiegu COVID-19.

Należy unikać kontaktu fizycznego, takiego jak pocałunki i objęcia i zachowywać dystans co najmniej 2 metrów. Trzeba zrezygnować ze spania w jednym łóżku i dłuższego przebywania w jednym pomieszczeniu. Najlepiej byłoby używać osobnej toalety/łazienki, ale jeżeli w domu jest tylko jedna, trzeba samemu czyścić dotykane powierzchnie, np. deskę sedesową, umywalkę, krany itp. środkiem dezynfekującym, zanim skorzysta z nich inna osoba.

### **Co oznacza zwracanie szczególnej uwagi na higienę osobistą?**

Przez zwracanie szczególnej uwagi na higienę osobistą rozumie się:

- 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.
- Higiena rąk jest szczególnie istotna po skorzystaniu z toalety lub wydmuchaniu nosa oraz przed przygotowaniem posiłków. Istotne jest stosowanie kremu nawilżającego i natłuszczającego dłonie, aby skóra nie uległa przesuszeniu, co może spowodować egzemę.
- Unikanie w miarę możliwości dotykania twarzy. Kaszleć i kichać należy w zgięcie łokcia albo w jednorazową chusteczkę. Zużyte chusteczki należy wkładać do zamkniętego worka na śmieci.
- Nie wolno korzystać z tych samych ręczników co inne osoby, ani pozwalać im na używanie swojego.

### **Co oznacza zwracanie szczególnej uwagi na higienę pomieszczeń?**

Zwracanie szczególnej uwagi na higienę pomieszczeń oznacza:

- Codzienne sprzątanie i mycie powierzchni w pomieszczeniu(-ach), w których przebywa osoba uznana za mającą bliski kontakt z zakażonym (samodzielnie przez tę osobę). Należy korzystać z normalnych środków czyszczących. Szczególnie starannie trzeba czyścić/myć powierzchnie kontaktowe, tj. te, których dotyka kilka osób mieszkających w tym samym gospodarstwie domowym, np. klamki, poręcze schodów, kontakty elektryczne, klawiatury, myszy komputerowe, krawędzie stołów, poręcze krzesel i foteli, zabawki, krany, sedesy itp.

### **Co powinny robić osoby zamieszkałe we wspólnym gospodarstwie domowym z osobą uznaną za mającą bliski kontakt z zakażonym?**

Członkowie rodziny i inni zamieszkujący pod jednym dachem z osobą uznaną za mającą bliski kontakt z zakażonym nie muszą pozostawać w domu i mogą chodzić do pracy, szkoły, na zakupy itp. Powinny jednak unikać na ile to możliwe kontaktu z tą osobą w okresie oczekiwania przez nią na wynik pierwszego testu.

## 4. Jak przebiega procedura testowania?

Gdy dana osoba dowie się, że została uznana za mającą bliski kontakt z zakażonym, powinna skontaktować się z jednostką ds. lokalizacji kontaktów (Coronaopsporing), która podlega Urzędowi ds. Bezpieczeństwa Pacjentów (Styrelsen for Patientsikkerhed) i kieruje potencjalnych zakażonych na badania. Następnie można samodzielnie zarezerwować termin wykonania dwóch testów na stronie [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk):

**Pierwszy test:** Termin pierwszego testu powinien być najszybszy jak to możliwe po otrzymaniu skierowania, z tym że nie wcześniejszy niż po upływie 4 dni od pierwszego bliskiego kontaktu z zakażonym. Jeżeli kontakt miał charakter ciągły, np. w razie zamieszkiwania razem z zakażonym, termin pierwszego testu powinien być najszybszy jak to możliwe.

**Drugi test:** Termin drugiego testu powinien przypadać 2 dni po przeprowadzeniu pierwszego. Jeżeli od ostatniego bliskiego kontaktu z zakażonym upłynęło ponad 6 dni, drugi test nie jest potrzebny i należy zarezerwować tylko termin pierwszego testu.

W razie wątpliwości co do sposobu rezerwacji i terminów testów, można się skontaktować z jednostką Coronaopsporing pod numerem telefonu 32 32 05 11, by uzyskać pomoc.

Jeżeli konieczne jest przerwanie samoizolacji w celu dotarcia na badanie, należy w trakcie przejazdu używać maski ochronnej. Więcej informacji na temat używania maski znajduje się w [broszurze Urzędu ds Zdrowia](#).

### Informacje szczególne dotyczące dzieci

U większości dzieci infekcja COVID-19 przebiega łagodnie, ale obowiązują je te same zalecenia co dorosłych. Dzieci, które miały bliski kontakt z osobą zakażoną, powinny więc pozostawać w izolacji domowej i przejść badania.

Należy pamiętać, że dzieci potrzebują opieki, pocieszenia i bliskiego kontaktu, takiego jak przytulenie. Jest to ważniejsze niż utrzymywanie dystansu. Jeżeli osoba pozostająca w samoizolacji nie może powierzyć opieki nad dzieckiem nikomu innemu, powinna samodzielnie ją sprawować w zwykły sposób, ale zwracając szczególną uwagę na higienę osobistą i higienę pomieszczeń. Sytuacja jest taka sama, jeśli opiekun lub dziecko uzyskają dodatni wynik testu na obecność koronawirusa.

Jeżeli wynik pierwszego testu u dziecka jest ujemny i nie występują u niego objawy, dziecko może powrócić do żłobka/przedszkola lub szkoły. W razie wyniku dodatniego, dziecko musi pozostać w domu. Należy wówczas zapoznać się z informacją *Dla osób, które uzyskały dodatni wynik badania na obecność nowego koronawirusa*.

Można ewentualnie zrezygnować z testów u dziecka, które miało bliski kontakt z osobą zakażoną, a jest w wieku poniżej 12 lat i nie wykazuje objawów, ponieważ badanie może być dla niego dużym dyskomfortem. W takiej sytuacji dziecko należy zatrzymać w domu przez 7 dni od ostatniego bliskiego kontaktu z zakażonym. Jeżeli w tym czasie nie pojawią się symptomy, dziecko może wrócić do żłobka/przedszkola lub szkoły.

## 5. Po otrzymaniu wyniku badania

### Co zrobić, jeśli wynik badania jest dodatni?

Jeżeli wynik któregoś z testów na obecność koronawirusa jest dodatni, trzeba pozostać w samoizolacji i zapoznać się z informacją Urzędu ds. Zdrowia *Dla osób, które uzyskały dodatni wynik badania na obecność nowego koronawirusa.*

### Co zrobić, jeśli wynik badania jest ujemny?

Jeżeli wynik pierwszego testu jest ujemny i nie wystąpiły objawy mogące wskazywać na COVID-19, nie trzeba kontynuować samoizolacji. Nadal należy jednak przestrzegać ogólnych wskazówek w zakresie zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji, ponieważ wynik badania odzwierciedla tylko stan na daną chwilę.

Jeśli przeprowadzone miały być dwa testy, z drugiego z nich nie należy rezygnować, mimo ujemnego wyniku pierwszego. Ma to na celu uzyskanie całkowitej pewności co do braku zakażenia.

Przez 14 dni od bliskiego kontaktu z zakażonym trzeba zwracać szczególną uwagę na wystąpienie objawów mogących wskazywać na COVID-19 – także w razie ujemnych wyników testów.

W przypadku stwierdzenia u siebie symptomów COVID-19 należy koniecznie pozostać w domu aż do wyzdrowienia, tj. do upływu 48 godzin od ustania objawów.

## 6. Dalsze informacje

Ewentualne pytania odnośnie przebiegu choroby należy kierować telefonicznie do swojego lekarza pierwszego kontaktu.

W razie pytań dotyczących lokalizacji kontaktów lub testów można zwracać się do jednostki Coronaopsporing pod numerem telefonu **32 32 05 11**.

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

Osoby, u których wystąpiły symptomy COVID-19 i w związku z tym muszą poddać się badaniu, powinny zapoznać się z informacją *Dla osób, które mają objawy COVID-19.*

Osoby, które zostały przetestowane z wynikiem dodatnim, powinny zapoznać się z informacją *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](https://sst.dk/corona).