

Informacja Urzędu ds Zdrowia (Sundhedsstyrelsen)

Dla osób, które uzyskały dodatni wynik badania na obecność nowego koronawirusa

W niniejszej broszurze zgromadziliśmy odpowiedzi na niektóre pytania, jakie mogą zadawać osoby, które uzyskały dodatni wynik badania na obecność nowego koronawirusa.

Można się z niej dowiedzieć, jak zachowywać się w czasie samoizolacji, komu należy powiedzieć o tym, że jest się 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. Jak zachowywać się po uzyskaniu dodatniego wyniku badania na obecność nowego koronawirusa?

Niezależnie od tego, czy powodem skierowania na test było wystąpienie objawów, czy też zaliczenie do grupy osób mających bliski kontakt z zakażonym, należy:

1. Poddać się samoizolacji
2. Zwracać szczególną uwagę na higienę osobistą
3. Zwracać szczególną uwagę na higienę pomieszczeń

Jeżeli występowały objawy, samoizolację można zakończyć po upływie 48 godzin od ich ustania. Utrata węchu i smaku może trwać dłużej, ale osoba nią dotknięta nie jest uznawana za źródło zakażenia. Można więc zrezygnować z samoizolacji, jeśli jest to jedyny utrzymujący się symptom.

Jeżeli nie występowały objawy, samoizolację można zakończyć po 7 dniach od przeprowadzenia testu.

Aby zostać uznany za zdrowego, nie trzeba poddawać się kolejnemu badaniu. O tym, że dana osoba nie jest już traktowana jako źródło zakażenia, decyduje brak objawów przez 48 godzin.

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).

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.

- Unikanie bliskiego fizycznego 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.

W razie wątpliwości, czy będzie się w stanie przestrzegać powyższych zaleceń dotyczących samoizolacji, pod numerem telefonu 32 32 05 11 można się skontaktować z jednostką ds. lokalizacji kontaktów (Coronaopsporing), która podlega Urzędowi ds. Bezpieczeństwa Pacjentów (Styrelsen for Patientsikkerhed), i uzyskać wskazówki od jednego z jej pracowników. Można też zadzwonić do swojego lekarza pierwszego kontaktu lub do urzędu gminy, gdzie dostępne są informacje w zakresie izolacji poza miejscem zamieszkania – o ile występuje taka potrzeba.

Więcej na ten temat znaleźć można w informacji Urzędu ds. Zdrowia [Informacja o dobrowolnej izolacji poza miejscem zamieszkania dla osób zakażonych nowym koronawirusem](#).

W razie wyjątkowej konieczności przerwania samoizolacji, np. udania się do szpitala, należy używać maski ochronnej. Więcej informacji na temat używania maski znajduje się w [brozurze Urzędu ds. Zdrowia](#).

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 przygotowywaniem 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 zakażona (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.

Informacje szczególne dotyczące dzieci

U większości dzieci infekcja COVID-19 przebiega łagodnie, ale obowiązują je te same zalecenia co dorosłych. Dzieci, u których występują objawy COVID-19, powinny więc pozostawać w izolacji domowej i przejść badania, a następnie trzeba przestrzegać tych samych wskazówek co dla osób dorosłych, które uzyskały dodatni wynik testu.

Nie należy posyłać dziecka do żłobka/przedszkola lub szkoły przed upływem 48 godzin od ustąpienia objawów. W razie braku symptomów dziecko należy zatrzymać w domu przez 7 dni od przeprowadzenia testu.

Zaleca się poinformowanie żłobka/przedszkola lub szkoły, by rodzice innych dzieci, które mogły być narażone na zakażenie, zostali poinformowani, a dzieci poddane badaniom.

Należy pamiętać, że dzieci potrzebują opieki, pocieszenia i bliskiego kontaktu, takiego jak przytulenie. Jest to ważniejsze niż utrzymywanie dystansu. Jeżeli osoba zakażona 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 niezależnie od tego, czy to opiekun, czy dziecko uzyskają dodatni wynik testu na obecność koronawirusa.

2. Lokalizacja kontaktów

Gdy dana osoba uzyskała dodatni wynik badania na obecność koronawirusa istotne jest, by poinformowani o tym zostali wszyscy, z którymi miała ona bliski kontakt w okresie, w jakim mogła zakażać. Jest to tzw. „lokalizacja kontaktów”, która stanowi istotne narzędzie zapobiegania szerzeniu się infekcji.

Gdy na sundhed.dk zostanie zamieszczony dodatni wynik testu, do osoby zakażonej dzwoni pracownik jednostki ds. lokalizacji kontaktów (Coronaopsporing) podlegającej Urzędowi ds. Bezpieczeństwa Pacjentów (Styrelsen for Patientsikkerhed). Jednostka ta pomaga w odszukaniu osób, z którymi zakażony miał bliski kontakt. Następnie osoba zakażona decyduje, czy sama chce powiadomić te osoby, czy też pozostawia to pracownikowi jednostki.

Z Coronaopsporing można również skontaktować się samemu pod numerem 32 32 05 11.

Kim są osoby mające bliski kontakt z zakażonym?

O zakażeniu trzeba poinformować osoby, z którymi miało się bliski kontakt w okresie od 48 godzin przed wystąpieniem objawów do 48 godzin od ich ustania.

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 zakażonym i nie stosowali zalecanych środków ochrony osobistej

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?

Jeżeli dana osoba ma dodatni wynik testu, ale nie występują u niej objawy, powinna zawiadomić osoby, z którymi miała bliski kontakt w okresie od 48 godzin przed wykonaniem testu do 7 dni po jego przeprowadzeniu.

Jeśli od ostatniego kontaktu minęło ponad 14 dni, taka osoba nie jest zaliczana do mających bliski kontakt z zakażonym.

O czym trzeba poinformować osoby mające bliski kontakt z zakażonym?

Bardzo istotne jest powiadomienie osób, które miały bliski kontakt z zakażonym, o tym, że same mogą być chore, nawet jeśli w chwili tego kontaktu zakażony nie wykazywał objawów.

Trzeba je poinformować, że powinny poddać się badaniu na obecność koronawirusa, a do tego czasu pozostać w samoizolacji.

Więcej wskazówek odnośnie prawidłowego postępowania znajduje się w broszurze *Dla osób, które miały bliski kontakt z kimś, u kogo badanie na obecność nowego koronawirusa dało wynik dodatni*, która zawiera m. in. informacje o procedurze testowania oraz zachowaniu w okresie oczekiwania na wynik testu.

W razie wątpliwości osoby mające bliski kontakt z zakażonym mogą zwracać się do jednostki Coronaopsporing pod numerem telefonu 32 32 05 11.

Lokalizacja kontaktów za pomocą aplikacji smittestop

Osoba zakażona mogła mieć bliski kontakt z kimś, kogo nie zna lub nie ma jego danych kontaktowych i w związku z tym nie może go powiadomić o dodatnim wyniku swojego badania. Może to być ktoś, kto siedział obok niej w autobusie lub stał blisko na jakiejś imprezie.

Aplikacja smittestop to cyfrowe narzędzie, które łatwo i anonimowo ostrzega o tym, że dana osoba była w pobliżu zakażonego, jeśli zarówno zakażony, jak i ta osoba, ją posiadają. Więcej na temat aplikacji można dowiedzieć się ze strony smittestop.dk. Można ją pobrać z App Store lub Google Play.

3. Objawy i przebieg COVID-19

Typowy przebieg choroby

Objawy COVID-19 pojawiają się w okresie od 1 do 14 dni od zakażenia koronawirusem. U większości osób występują po 5-6 dniach. Typowe, początkowe symptomy łagodnego przebiegu choroby przypominają objawy grypy i innych infekcji górnych dróg oddechowych. Należą do nich gorączka, suchy kaszel i uczucie zmęczenia. Inne wczesne, lecz rzadsze objawy, to m.in. ból głowy, bóle mięśni, ból gardła, mdłości, utrata węchu i smaku. Takie symptomy COVID-19 są często nie do odróżnienia od zwykłego przeziębienia lub grypy.

Większość chorych odczuwa tylko łagodne objawy i nie potrzebuje pomocy lekarskiej. Symptomy są różne u różnych osób i ich występowanie – lub brak, np. gorączki – nie może służyć do potwierdzenia lub wykluczenia COVID-19.

U części chorych rozwija się cięższy przebieg infekcji, w którym zwykle po 4-7 dniach dochodzi do nasilenia kaszlu i gorączki, pojawiają się duszności, a u niektórych osób zapalenie płuc, które wymaga hospitalizacji.

Czy COVID-19 można leczyć?

Nie istnieje specyficzna metoda leczenia infekcji powodowanej przez nowego koronawirusa, ale można łagodzić jej objawy:

- Należy pić dużo płynów, zwłaszcza przy wysokiej gorączce
- Na bóle głowy, mięśni i gorączkę można stosować paracetamol (np. Panodil)
- Ból gardła można łagodzić za pomocą tabletek lub drażetek do ssania

Kiedy i jak należy się skontaktować z lekarzem?

Ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu należy skontaktować się, jeśli w przebiegu COVID-19 następuje gwałtowne pogorszenie lub stan pogarsza się przez dłuższy czas, tj. kilka dni, i występuje przykładowo wysoka gorączka, trudności w oddychaniu, bóle lub złe samopoczucie.

Poza godzinami przyjęć lekarza należy zadzwonić na dyżur lekarski lub numer przeznaczony dla nagłych przypadków.

Z lekarzem zawsze można i trzeba się skontaktować, jeśli dolegliwości, także niezwiązane z COVID-19, wywołują jakiegokolwiek obawy. Dotyczy to również dzieci.

Czy po przechorowaniu nabiera się odporności?

Nasza aktualna wiedza wskazuje na to, że większość osób, które przebyły chorobę, nabiera odporności, ale jej poziom i czas trwania jest jeszcze nieznany. Nie mamy jak dotąd wiarygodnego testu, który by to sprawdzał.

Po wyzdrowieniu z COVID-19 należy więc zachowywać się jak wszyscy inni, tj. przestrzegać ogólnych wskazówek, poddawać samoizolacji i badaniom w razie podejrzenia zakażenia itp.

Jak radzić sobie z izolacją i obawami związanymi z chorobą?

Odizolowanie od świata zewnętrznego może być trudnym przeżyciem. Pomocne mogą być następujące wskazówki:

- Należy utrzymywać kontakt z otoczeniem poprzez media społecznościowe, rozmowy telefoniczne czy też połączenia wideo.
- Należy starać się zająć umysł, np. uprawiając hobby, czytając, układając puzzle i robiąc inne rzeczy, które wymagają koncentracji i przynoszą radość.
- Należy starać się zachować maksymalną fizyczną aktywność, na jaką pozwala aktualne samopoczucie. Przykładowo, można co jakiś czas spacerować po domu lub wykonywać ćwiczenia.
- Należy w miarę możliwości utrzymywać normalny dobowy rytm.
- Należy pamiętać, że pozostając w domu wykazuje się obywatelską postawę i że jest to ważne dla społeczeństwa. Zapobiega się w ten sposób rozprzestrzenianiu infekcji i chroni osoby narażone na szczególne ryzyko.

To naturalne, że informacja o zarażeniu koronawirusem wywołuje niepokój.

Pomocne mogą być następujące wskazówki:

- O swoich obawach można porozmawiać z lekarzem pierwszego kontaktu. W razie współistnienia innych chorób, na których przebieg może wpływać infekcja COVID-19, należy skontaktować się z lekarzem lub oddziałem szpitalnym prowadzącym ich leczenie.
- Należy pamiętać, że u zdecydowanej większości osób choroba ma łagodny przebieg, a duńscy lekarze i pielęgniarki to wysokiej klasy specjaliści, którzy w razie potrzeby udzielają fachowej pomocy.
- Należy pamiętać, że przestrzeganie wskazówek władz to właściwe i wystarczające postępowanie.
- Nie można się obwiniać za to, że uległo się zakażeniu. Chorobę wywołuje wirus, nie ludzie, a ten wirus jest wyjątkowo zaraźliwy.
- Jeżeli niepokój jest trudny do zniwelowania, a obawy na tyle duże, że wpływają na codzienne funkcjonowanie, można poszukać pomocy w zaleceniach Urzędu ds. Zdrowia w zakresie radzenia sobie z lękiem spowodowanym epidemią. Są one dostępne na stronie sst.dk/corona.

Również dzieci mogą mieć wiele pytań na temat COVID-19. Ważne jest, by rozmawiać z nimi o ich ewentualnych obawach. Na stronie Urzędu ds. Zdrowia sst.dk/corona znajdują się rady oraz krótkie filmiki o tym, jak przeprowadzić taką rozmowę.

4. 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 miały kontakt z zakażonym, powinny zapoznać się z informacją [Dla osób, które miały bliski kontakt z kimś, u kogo badanie na obecność nowego koronawirusa dało wynik dodatni](#).

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