

NOWY KORONAWIRUS

ZALECENIA I WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE KWARANTANNY DOMOWEJ

Kwarantanna domowa, podobnie jak aktualne ograniczenie kontaktów, jest środkiem ochronnym zarządzanym w celu zahamowania rozprzestrzeniania się nowego koronawirusa (SARS-CoV-2). W tej broszurze znajdziesz ważne wskazówki, których należy przestrzegać podczas zarządzanej kwarantanny.

Kiedy i dlaczego zarządzana jest kwarantanna domowa?

Kwarantanna domowa może być zarządzana przez urząd ds. zdrowia w przypadkach tak zwanego uzasadnionego podejrzenia, jeżeli istnieje wysokie ryzyko, że dana osoba została zarażona.

Z reguły dzieje się tak wtedy, gdy w ciągu ostatnich dwóch tygodni osoba ta miała bliski kontakt z osobą chorą z potwierdzoną laboratoryjnie diagnozą COVID-19. Naprawdę bliski kontakt oznacza, że w okresie, kiedy osoba chora zarażała, przez co najmniej 15 minut rozmawiało się z nią lub znajdowało w zasięgu jej kichnięć lub kaszlu.

W przypadku takich osób z bliskiego kontaktu należy liczyć się z tym, że uległy one zarażeniu i mogą rozprzestrzeniać nowego koronawirusa. Może tak być nawet, jeżeli (jeszcze) nie wykazuje się żadnych objawów choroby. Z tego względu może zostać zarządzona kwarantanna domowa w celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się zarazka. Czas trwania tego środka wynosi aktualnie 14 dni. Jest to okres pomiędzy możliwym zakażeniem się koronawirusem, a wystąpieniem objawów choroby.

Nie trzeba poddawać się na kwarantannie, jeżeli w ciągu ostatnich dwóch tygodni jedynie było się w tym samym pomieszczeniu z osobą chorą z diagnozą COVID-19 (bez bliskiego kontaktu) lub przebywało się na obszarze z rosnącą liczbą przypadków COVID-19.

Do czego jesteś zobowiązany podczas kwarantanny domowej?

- ▶ Przestrzegaj wskazówek urzędu ds. zdrowia.
- ▶ Nie opuszczaj swojego mieszkania.
- ▶ Nie przyjmuj odwiedzin.
- ▶ Dwa razy dziennie mierz temperaturę ciała i prowadź dziennik ewentualnych objawów choroby. Notuj, z kim miałeś kontakt osobisty.
- ▶ Urząd ds. zdrowia regularnie będzie dowiadywać się o twój stan zdrowia.



Skontaktuj się niezwłocznie ze swoim urzędem ds. zdrowia, gdy wystąpi gorączka, kaszel, trudności w oddychaniu lub poczucie ciężkiej choroby.

Najważniejsze zalecenia higieniczne:

Przy pomocy prostych środków możesz pomóc w ochronie siebie i bliskich przed chorobami zakaźnymi.



Kichaj lub kaszaj w zgięcie ramienia lub w chusteczkę



Trzymaj dłonie z dala od twarzy



Utrzymuj wystarczający dystans do osób, które mają kaszel, katar lub gorączkę



Unikaj dotykania (np. uścisku dłoni lub objęć)



Myj regularnie i wystarczająco długo (przez min. 20 sekund) ręce wodą i mydłem

Jakich zaleceń higienicznych powinienś przestrzegać?

Niebezpieczeństwo zarażenia nowym koronawirusem istnieje dla ludzi przebywających w pobliżu osoby zakażonej. W celu ochrony przed rozprzestrzenianiem zarazków zarówno Ty sam, jak i członkowie Twojego gospodarstwa domowego powinniście przestrzegać reguł higieny, jakie zaleci Wam urząd ds. zdrowia. Są one następujące:

- ▶ O ile to możliwe, przebywaj w innych pomieszczeniach niż inni członkowie gospodarstwa domowego lub korzystaj z pomieszczeń, na przykład do spożywania posiłków, w miarę możliwości w innym czasie.
- ▶ Unikaj bliskich kontaktów cielesnych i utrzymuj od innych osób **odstęp** co najmniej 1,5 metra.
- ▶ Regularnie **wietrz** kuchnię, łazienkę oraz pokój dzienny i sypialnię.
- ▶ Nie używaj przedmiotów gospodarstwa domowego, takich jak naczynia i bielizna, wspólnie z innymi osobami bez uprzedniego zwykłego **wyczyszczenia** tych przedmiotów.
- ▶ Powierzchnie i przedmioty, których dotykasz, powinny być regularnie czyszczone domowymi środkami czyszczącymi.
- ▶ Ty i inne osoby w Twoim gospodarstwie domowym powinny regularnie, **dokładnie myć ręce mydłem** przez co najmniej 20 sekund.
- ▶ Rękoma nie należy dotykać twarzy, w szczególności ust, oczu i nosa.
- ▶ Przestrzegaj **zasad kastania i kichania**. Podczas kastania i kichania zachowuj jak największą odległość od innych osób, najlepiej odwracając się przy tym od nich. Kichaj lub kastaj w zgięcie ramienia lub w jednorazową chusteczkę, którą następnie wyrzuć. Potem, a także po czyszczeniu nosa, umyj dokładnie ręce.

Co robić w przypadku zachorowania?

- ▶ **Jeżeli czujesz się chory lub pojawią się u Ciebie objawy choroby takie jak gorączka, kaszel, trudności w oddychaniu i poczucie ciężkiej choroby, niezwłocznie poinformuj urząd ds. zdrowia.**
- ▶ **Jeżeli z powodu innej lub już istniejącej choroby potrzebujesz lekarstw lub opieki medycznej skontaktuj się telefonicznie ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub odpowiednim lekarzem specjalistą.**

- ▶ **W nagłych przypadkach zadzwoń na numer telefonu 116117 (nagła pomoc lekarska). Podczas rozmowy telefonicznej koniecznie poinformuj o swojej kwarantannie domowej. Z numeru alarmowego 112 lub innej służby ratunkowej należy korzystać tylko do ostrych nagłych przypadków (np. duszności).**

Gdzie znajdziesz wsparcie podczas kwarantanny domowej?

- ▶ Poproś członków rodziny, przyjaciół lub sąsiadów o zaopatrzenie Cię w artykuły spożywcze, lekarstwa i inne przedmioty codziennego użytku. Najlepiej pozostawiać zakupy przed Twoimi drzwiami.
- ▶ Także posiłki zamawiane u dostawcy, podobnie jak paczki z handlu wysyłkowego, powinny być pozostawiane przed drzwiami.
- ▶ Jeżeli masz psa, niech jego wyprowadzanie przejmą znajomi lub członkowie rodziny.
- ▶ Jeżeli masz problemy z zaopatrzeniem, powiedz o tym swojemu urzędowi ds. zdrowia lub zadzwoń do swojej gminy i zapytaj o możliwości wsparcia.

Jak możesz zmniejszyć obciążenia dla siebie i swojego dziecka?

- ▶ Kwarantanna może być bardzo obciążająca dla Ciebie oraz dla dzieci mieszkających z Tobą w gospodarstwie domowym. Wyjaśnij swojemu dziecku sytuację odpowiednio do wieku. Traktuj poważnie możliwe obawy. W kontakcie z dzieckiem staraj się zachowywać uspokajająco i przekonująco.
- ▶ Pomocny jest stały plan dnia: W miarę możliwości dbaj o stałe pory wstawania, jedzenia i spania oraz czas nauki szkolnej i innych form kształcenia włącznie z przerwami.
- ▶ Dbaj o dobór mediów o formacie dziecięcym i młodzieżowym, umożliwiającym odpowiedzi na pytania zgodne z wiekiem. Przykłady odpowiednich ofert to: „Kakadu“ (Deutschlandfunk), „Sendung mit der Maus“ (WDR), „LOGO“ (ZDF), „Die Politikstunde“ (Bundeszentrale für politische Bildung) lub „Schule daheim“ (ARD-alpha).
- ▶ Wprawdzie Ty i Twoje dzieci nie możecie mieć bezpośrednich kontaktów z osobami spoza Waszego gospodarstwa domowego, jednak w miarę możliwości pielęgnuj swoje relacje społeczne.

Pozostawaj na przykład w kontakcie telefonicznym i za pośrednictwem innych mediów z członkami rodziny i przyjaciółmi. Umożliw to również swojemu dziecku.

- ▶ Staraj się dbać o aktywność fizyczną. W Internecie znajdziesz wiele pomysłów na gimnastykę w domu lub na odpowiednie dla dzieci zabawy ruchowe we własnym mieszkaniu lub w ogrodzie, jeżeli go posiadasz.
- ▶ Nie krępuj się w razie potrzeby korzystać także z ofert telefonicznych, takich jak telefoniczne duszpasterstwo lub inne służby kryzysowe.
- ▶ W wielu miejscach utworzono gorące linie oferujące doradztwo w kwestiach dotyczących współżycia w rodzinie. Poszukaj informacji na ten temat na stronie internetowej swojej gminy lub swojego miasta.

Jakie przepisy prawa obowiązują w odniesieniu do kwarantanny domowej?

- ▶ Zarządzenie kwarantanny domowej w Niemczech jest uregulowane w Ustawie w sprawie ochrony przed infekcjami (IfSG) i jest dokonywane przez urząd ds. zdrowia.
- ▶ Osoby pracujące, które z powodu zarządzonej kwarantanny utracą dochody, mają prawo do odszkodowania finansowego. W przypadku pytań proszę zwrócić się do swojego urzędu ds. zdrowia.
- ▶ Proszę zwrócić uwagę: Naruszenia zarządzonej kwarantanny mogą być ukarane karą pieniężną lub karą pozbawienia wolności.



Gdzie znajdziesz więcej aktualnych i wiarygodnych informacji?

Informacje na temat nowego koronawirusa i możliwości ochrony znajdziesz w Federalnej Centrali Oświaty Zdrowotnej (BZgA) pod adresem

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Odpowiedzi na częste pytania związane z prawem pracy dotyczące nowego koronawirusa udziela Federalne Ministerstwo Pracy i Spraw Społecznych (BMAS) pod adresem <https://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html>

Aktualną ocenę ryzyka i szczegółowe (specjalistyczne) informacje zapewnia Instytut im. Roberta Kocha (RKI) pod adresem

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Więcej informacji dla mieszkańców na temat kwarantanny można pobrać ze stron internetowych Federalnego Urzędu Ochrony Ludności i Pomocy w Katastrofach (BBK) pod adresem

[Wskazówki dotyczące kwarantanny domowej COVID-19: Wskazówki dla rodziców](#)

Twoja lokalna osoba do kontaktu

PIECZĘĆ

Telefon _____
Telefaks _____
E-mail _____