



## SARS-CoV-2

Koronawirusy mogą zakażać ludzi i powodować różne choroby: **od zwykłych przeziębień** do **poważnych infekcji** takich jak MERS lub SARS.

SARS-CoV-2 jest przenoszony z **człowieka na człowieka**. Zgłaszano również przypadki zakażenia u pacjentów, u których występowały jedynie niespecyficzne objawy.

Ekspertki zakładają, że przenoszenie zakażenia odbywa się przede wszystkim **drogą kropelkową**.

## Ważne informacje

**Podejrzany o bycie zakażonym:** osoba, która była narażona na kontakt z wirusem, niewykazująca symptomów zakażenia, powinna być traktowana jako potencjalnie zakażona lub odizolowana.

**Nosiciel:** osoba, która wydziela patogeny i dlatego może być źródłem infekcji dla ogółu społeczeństwa, nie będąc chorą lub nie wykazując symptomów zakażenia.

**SARS-CoV** oraz **MERS-CoV** doprowadziły w przeszłości do wybuchów epidemii.

**COVID-19** to nazwa choroby wywoływanej wirusem SARS-CoV-2.

**Kwarantanna** służy ochronie nas wszystkich przed zakażeniem nowym koronawirusem. Jest to tymczasowa izolacja osób podejrzanych o zakażenie lub osób, które mogą wydzielać wirusa. Kwarantanna **ma na celu zapobieganie rozprzestrzenianiu się choroby**.

## Przepisy prawne

Podstawą do zalecenia kwarantanny jest § 30 niemieckiej ustawy o ochronie przed infekcjami (IfSG).

**Pracownicy, którzy utracą zarobki w wyniku zarządzanej kwarantanny, są zazwyczaj uprawnieni do rekompensaty finansowej. Osobą kontaktową jest właściwy organ administracji publicznej.**

Proszę mieć na uwadze: naruszenie nakazu odbycia kwarantanny może zostać ukarane grzywną lub karą więzienia!

Obcokrajowcom zaleca się również poinformowanie ambasady swojego kraju o nakazie odbycia kwarantanny.

Pieczęć / Kontakt

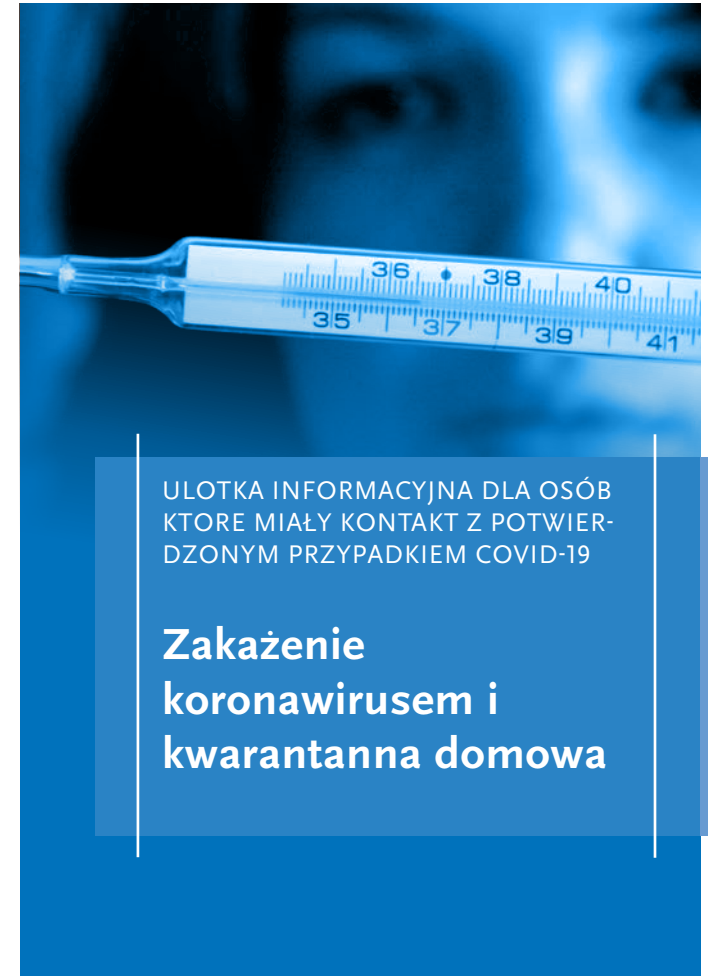


[www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)



[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

Tłumaczenie zostało wykonane przez Federalne Biuro ds. Edukacji Zdrowotnej (BZgA).  
Wydawca: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 Redakcja: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene | Grafika: www.goebel-groener.de  
Zdjęcie na okładce: Gina Sanders – stock.adobe.com Druk: RKI-Hausdruckerei



ULOTKA INFORMACYJNA DLA OSÓB KTÓRE MIAŁY KONTAKT Z POTWIERDZONYM PRZYPADKIEM COVID-19

## Zakażenie koronawirusem i kwarantanna domowa



## KWARANTANNA

**14 DNI  
W DOMU**

### Zostań w domu.

Kwarantanna jest ważna. Ma ona na celu ochronę nas wszystkich przed zakażeniem nowym koronawirusem oraz zapobieganie rozprzestrzenianiu się choroby. Niniejszy środek zapobiegawczy został nałożony przez właściwy organ administracji publicznej – zazwyczaj departament zdrowia publicznego. Jak długo dana osoba ma zostać poddana kwarantannie jest dokładnie ustalone. Środek zapobiegawczy nie kończy się automatycznie, ale dopiero po jego odwołaniu przez właściwy organ administracji publicznej.

Podlegają mu osoby, które są podejrzane o zakażenie, ale same nie są chore ani podejrzane o chorobę.

W przypadku COVID-19 podejmowane są środki zapobiegawcze w postaci kwarantanny, ponieważ choroba ta może mieć równie ciężki przebieg jak SARS<sup>1</sup> i MERS<sup>2</sup>, które również są wywoływane przez koronawirusy. Jednak rozprzestrzenianie się COVID-19 w populacji jest łatwiejsze i szybsze.

**Bardzo ważne jest, aby dokładnie przestrzegać zasad kwarantanny i higieny** – nawet jeśli nie występują żadne dolegliwości.

Chronisz w ten sposób siebie i innych.

**Środki ochronne:** przestrzeganie zasad higieny podczas kaszlu i kichania, prawidłowa higiena rąk i zachowanie dystansu mogą uchronić przed przenoszeniem nowego typu koronawirusa.



<sup>1</sup> Severe Acute Respiratory Syndrome

<sup>2</sup> Middle East Respiratory Syndrome



## ZAOPATRZENIE

### Znajdź wsparcie.

#### Opieka medyczna:

- ▶ skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub specjalistą, jeśli pilnie potrzebujesz lekarstw lub opieki medycznej z powodu innej lub już zdiagnozowanej choroby,
- ▶ poinformuj czego potrzebujesz oraz że jesteś objęty kwarantanną,
- ▶ w przypadku problemów medycznych, które mogą prowadzić do nieprzestrzegania warunków kwarantanny, należy skontaktować się z właściwym departamentem zdrowia publicznego.



**Jeśli czujesz się chory lub masz następujące objawy, natychmiast skontaktuj się ze swoim lokalnym departamentem zdrowia publicznego (Gesundheitsamt):**

kaszel, katar, duszności, gorączka.

Znajdziesz go tu:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

W przypadku zagrażającej życiu ostrej choroby, zatrucia lub poważnych urazów należy skontaktować się z numerem alarmowym (112).

**Postępuj zgodnie z ogólnymi zasadami dotyczącymi połączeń alarmowych i poinformuj, że odbywasz kwarantannę!**



#### Zaopatrzenie w żywność:

- ▶ poproś członków rodziny, przyjaciół lub sąsiadów, aby ci pomogli. Mogą oni po prostu dostarczyć żywność pod Twoje drzwi.
- ▶ w razie potrzeby wsparcie oferuje straż pożarna, Federalna Agencja Pomocy Technicznej (THW) lub wolontariusze na terenie gminy.



## ZDROWIE

### Kontakt z rodziną.

**Dla rodzin z dziećmi** Kwarantanna domowa może być szczególnym wyzwaniem, na przykład jeśli chodzi o wsparcie w opiece nad dziećmi.



- ▶ Postarajcie się utrzymywać ze sobą stały kontakt.
- ▶ Jeśli po odbyciu kwarantanny otrzymujesz jakiegokolwiek sygnały, że Twoje dzieci są wykluczane w przedszkolu lub szkole, porozmawiaj z kadrą pedagogiczną.

### Zachowaj zdrowie psychiczne.

Kwarantannie może towarzyszyć stres psychospołeczny. Objawia on się przykładowo obawami i zmartwieniami związanymi z zakażeniem, poczuciem wykluczenia, samotnością, napięciem lub zaburzeniami snu.

- ▶ Nawet jeśli nie możesz mieć bezpośredniego kontaktu z ludźmi, możesz pozostawać w kontakcie z przyjaciółmi i członkami rodziny przez telefon, Internet lub inne media.
- ▶ Pomyśl o tym, co może pomóc w sytuacjach stresowych.
- ▶ Skorzystaj z dostępnych porad udzielanych drogą telefoniczną, takich jak telefon zaufania lub telefon służb kryzysowych.
- ▶ Także podczas odbywania domowej kwarantanny wykorzystaj swoje możliwości uprawiania sportu (np. na rowerze treningowym lub proste ćwiczenia gimnastyczne). W ten sposób zachowasz dobrą kondycję i możesz zmniejszyć stres.

