

## **COVID-19 – informacje i zasady postępowania dla osób, które miały kontakt domowy z zakażonym**

### **Informacja epidemiologiczna opracowana przez lekarzy epidemiologów**

#### **Co to jest kontakt domowy z osobą z COVID-19?**

Otrzymujesz tę informację, ponieważ osoba, z którą mieszkasz albo mieszkałeś wcześniej ma COVID-19, w związku z czym mogłeś być narażony na zakażenie. Oznacza to, że istnieje u Ciebie ryzyko zachorowania. Aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się zakażenia na inne osoby, jesteś zobowiązany do przestrzegania pewnych zasad postępowania (patrz poniżej).

#### **Co to jest COVID-19?**

COVID-19 jest infekcją wirusową, która zwykle powoduje łagodne objawy, takie jak katar, ból gardła, kaszel i gorączka, choć niektóre osoby, które chorują ciężiej, mają trudności z oddychaniem i muszą być leczone w szpitalu. Wśród innych objawów COVID-19 można wymienić bóle mięśni, ból głowy, zmęczenie, zaburzenia węchu i smaku oraz dolegliwości żołądkowe z biegunką.

#### **Jak dochodzi do zakażenia COVID-19?**

COVID-19 przenosi się tak zwaną drogą kropelkową i przez kontakt bezpośredni. Gdy ktoś kicha, kaszle, mówi, śpiewa lub krzyczy, w powietrzu pojawiają się kropelki zawierające wirusy. Osoba znajdująca się w pobliżu może się wtedy zarazić. Gdy kropelki opadną na różne powierzchnie i przedmioty, materiał zakaźny może być z nich przenoszony dalej, najczęściej poprzez ręce. Osoba zakażona może zarazić innych, jeszcze zanim pojawią się u niej pierwsze objawy. Czas między zarażeniem się, a zachorowaniem (okres inkubacji) waha się od 2 do 14 dni, ale zwykle wynosi pięć dni.

#### **Jakie są zasady postępowania dla kontaktów domowych z osobą zakażoną?**

COVID-19 to choroba powodująca zagrożenie publiczne i społeczne, zgodnie z ustawą o zwalczaniu chorób zakaźnych. W wyniku kontaktu domowego z osobą, u której potwierdzono COVID-19, zaliczasz się do osób potencjalnie zakażonych i możesz przenosić tę chorobę dalej. Aby zapobiec zarażeniu innych osób, musisz przez podany okres przestrzegać określonych zasad postępowania. Zasady te oznaczają, że:

- Nie należy chodzić do pracy, szkoły lub przedszkola. Można pracować w domu i uczyć się zdalnie. Jeśli nie jesteś w stanie pracować z domu, możesz ubiegać się w Försäkringskassan o zasiłek z powodu podejrzenia o nosicielstwo zarasków choroby zakaźnej. Nie należy też uczestniczyć w zajęciach rekreacyjnych, podczas których dochodzi do kontaktu z innymi osobami, na przykład w treningach sportowych.
- Musisz przestrzegać specjalnych zasad higieny: Musisz dbać o higienę rąk (myć ręce) oraz kasłać i kichać w zgięcie łokciowe albo w chusteczkę, a nie w kierunku innych osób.
- Jeżeli masz kontakt z pracownikami służby zdrowia, musisz ich poinformować o kontakcie domowym z osobą zakażoną COVID-19.

Za przestrzeganie zasad postępowania przez dzieci w swoim gospodarstwie domowym odpowiadają opiekunowie. W przypadku kontaktu z pracownikami służby zdrowia opiekun ma obowiązek poinformowania ich, że dziecko miało kontakt domowy z osobą zakażoną COVID-19.

#### **Co jeszcze musisz zrobić, aby chronić innych przed zakażeniem?**

Zgodnie z ustawą o zwalczaniu chorób zakaźnych każdy, kto ma chorobę zakaźną lub jest o nią podejrzany, musi postępować w taki sposób, by chronić inne osoby przed zakażeniem (tak zwany obowiązek ochrony). Oznacza to, że w okresie, w którym obowiązuje Cię przestrzeganie wymienionych zasad postępowania, nie możesz spotykać się z osobami innymi niż te, z którymi

**smittskyddsenheten**

Centrallasarettet, 351 85 Växjö: ☎0470-588278

mieszkaś we wspólnym gospodarstwie domowym, ani podróżować środkami transportu publicznego. Możesz przebywać na zewnątrz, o ile zachowujesz dystans od innych osób. Możesz dokonywać niezbędnych zakupów, na przykład w sklepach spożywczych, aptekach itp. W wypadku bliskiego kontaktu z pracownikami opieki społecznej, w tym pomocy domowej, musisz ich poinformować o swoim kontakcie domowym z osobą zakażoną COVID-19.

### **Jak długo obowiązują te zasady postępowania?**

Od momentu uzyskania informacji aż do upływu 7 dni od przeprowadzenia testu przez osobę z Twojego gospodarstwa domowego, zakażoną COVID-19. Potem możesz wrócić do pracy albo do szkoły, jeśli nadal nie masz objawów. Jeśli jednak wykonano u Ciebie test PCR, musisz najpierw poczekać na jego wynik.

Przez kolejne 7 dni należy nadal zwracać uwagę na objawy, spotykać się z jak najmniejszą liczbą osób poza pracą i szkołą i powstrzymać się od działalności sportowo-rekreacyjnej.

### **Kto nie jest objęty tymi zasadami postępowania?**

Osoby, które w ciągu ostatnich sześciu miesięcy chorowały na COVID-19 lub zostały zaszczepione pierwszą dawką szczepionki co najmniej trzy tygodnie wcześniej, są zwolnione z zasad postępowania i mogą na przykład nadal chodzić do pracy lub szkoły.

### **Czy muszę wykonać test?**

Jeśli jesteś osobą mającą kontakt domowy z zakażonym, należy wykonać u Ciebie test na podstawie regionalnych wytycznych, nawet jeśli nie masz objawów. W wypadku przeprowadzenia u Ciebie testu PCR, musisz poczekać na wyniki testu, zanim wrócisz do pracy, szkoły lub przedszkola.

Jeśli w ramach swojej pracy opiekujesz się osobami w podeszłym wieku lub szczególnie wrażliwymi grupami pacjentów, należy wykonać u Ciebie test zgodnie z lokalnymi wytycznymi, nawet mimo wcześniejszego przebycia COVID-19 lub zaszczepienia.

### **Co mam zrobić, jeśli wystąpią u mnie objawy choroby?**

Jeśli w tym okresie wystąpią u Ciebie objawy, poddaj się testowi i pozostań w domu, aż otrzymasz wynik, nawet gdy łączny czas pozostawania w domu przekroczy wtedy 7 dni.

### **Co mam zrobić, jeśli będę potrzebować opieki medycznej w związku z COVID-19 albo inną chorobą?**

Nie udawaj się bezpośrednio do przychodni/oddziału ratunkowego/szpitala. Zadzwoń najpierw do centrali porad leczniczych Vårdguiden pod numer 1177, aby dowiedzieć się, do jakiej jednostki służby zdrowia masz się udać, i przekaz informację, że miałeś kontakt domowy z osobą zakażoną COVID-19. Jeśli Twój stan będzie zagrażać życiu, zadzwoń pod numer 112.

### **Jak mogę odwołać się od nałożonych na mnie zasad postępowania?**

Jeśli uważasz, że któraś z nałożonych na Ciebie zasad postępowania jest niewłaściwa, skontaktuj się z głównym lekarzem epidemiologiem w swoim regionie.