



DLA PACJENTÓW I CZŁONKÓW ICH RODZIN

Domowa izolacja w przypadku potwierdzonego zachorowania na COVID-19

IZOLACJA DOMOWA

Zdiagnozowano u Ciebie chorobę COVID-19 z obecnie łagodnymi objawami. W związku z tym podlegasz izolacji domowej.

Wirus łatwo się przenosi, a choroba COVID-19 może mieć również bardzo ciężki przebieg.

W przypadku **pogorszenia się Twojego stanu zdrowia** powiadom niezwłocznie lekarza rodzinnego.



Członkowie rodziny mieszkający z Tobą w jednym gospodarstwie domowym i przebywający z Tobą podczas izolacji powinni być zdrowi i nie powinni mieć innych przewlekłych chorób.

Jeśli to możliwe, **osoby znajdujące się w grupie ryzyka** nie powinny przebywać w tym samym gospodarstwie domowym:

- osoby z osłabionym układem odpornościowym,
- z chorobami przewlekłymi
- lub osoby starsze.



Kontakt z członkami Twojego gospodarstwa domowego

Ograniczony do minimum



- ▶ Jeśli to możliwe, powinieneś/powinnaś mieć kontakt tylko z tymi członkami gospodarstwa domowego, których wsparcia potrzebujesz.
- ▶ Jeśli kontakt jest nieunikniony, należy zachować odległość co najmniej 1,5 m i nosić maseczkę ochronną.
- ▶ Wszystkie inne osoby nie powinny przebywać w tym samym pomieszczeniu co Ty, a najlepiej powinny pozostać w innym miejscu.



Kontakt z osobami nie należącymi do tego samego gospodarstwa domowego

- ▶ Należy unikać osobistego kontaktu z osobami nie należącymi do tego samego gospodarstwa domowego, np. z listonoszami, kurierami, sąsiadami, przyjaciółmi i znajomymi.
- ▶ Dostarczane paczki powinny być pozostawiane przed wejściem do budynku/mieszkania.
- ▶ Jeśli kontakt jest nieunikniony, należy nosić maseczkę ochronną oraz zachować jak największą odległość od innych osób.



Przebywanie w mieszkaniu



- ▶ Jeśli to możliwe, powinieneś/powinnaś przebywać w osobnym pomieszczeniu odizolowanym od innych osób.
- ▶ Pamiętaj o regularnym wietrzeniu wszystkich pomieszczeń.
- ▶ Nie korzystaj z kuchni, przedpokoju, łazienki i innych pomieszczeń wspólnego użytku częściej niż jest to absolutnie konieczne.
- ▶ Jeśli to możliwe, nie powinieneś/powinnaś spożywać posiłków wspólnie z pozostałymi domownikami.

HIGIENA

Kaślanie i kichanie

- ▶ Zachowaj jak największą odległość od innych osób (co najmniej 1,5 m).
- ▶ Podczas kaśnięcia i kichania odwracaj się od innych osób.
- ▶ Aby chronić inne osoby, kaszaj i kichaj w zagięcie łokcia lub w chusteczkę jednorazową, a następnie niezwłocznie wyrzuć ją do kosza z pokrywą.



Przestrzegaj zasad higieny rąk

- ▶ Zrezygnuj z witania się przez podanie ręki.
- ▶ Regularnie i dokładnie myj ręce wodą z mydłem, zwłaszcza po wydmuchaniu nosa, kichnięciu lub kaśnieniu. Umożliwia to niemal całkowite wyeliminowanie zarazków.
- ▶ Myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 do 30 sekund
 - przed i po każdym kontakcie z inną osobą,
 - przed przygotowaniem posiłku,
 - przed jedzeniem,
 - po wyjściu z toalety,
 - zawsze, gdy masz widocznie brudne ręce,
 - po każdym kontakcie z chorą osobą lub jej najbliższym otoczeniem.
- ▶ Przyjazne dla skóry środki do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu mogą być stosowane, gdy nie są widoczne zabrudzenia. Zwróć uwagę na następujące niemieckie oznaczenia:
 - „**begrenzt viruzid**” („ograniczone działanie wirusobójcze”) LUB
 - „**begrenzt viruzid PLUS**” („ograniczone działanie wirusobójcze PLUS”) LUB
 - „**viruzid**” („działanie wirusobójcze”)



Przestrzegaj wskazówek bezpieczeństwa.



DLA PACJENTÓW I CZŁONKÓW ICH RODZIN

Wskazówki dotyczące izolacji domowej w przypadku potwierdzonego zachorowania na COVID-19

- ▶ Używaj ręczników jednorazowych lub wymieniaj ręczniki wielorazowe, gdy tylko staną się wilgotne.
- ▶ Osoby zdrowe powinny używać innych ręczników niż osoby chore.
- ▶ Pamiętaj, że każda osoba w gospodarstwie domowym powinna używać tylko swojego osobistego ręcznika.

CZYSZCZENIE

Czyszczenie i dezynfekcja

- ▶ Czyść często dotykane powierzchnie (stoliki nocne, ramy łóżek, smartfony, tablety itp.) **raz dziennie**.
- ▶ Czyść powierzchnie w łazience i w toalecie **co najmniej raz dziennie**.
- ▶ Używaj standardowego domowego środka czyszczącego i w razie potrzeby środka do dezynfekcji powierzchni. W przypadku środków do dezynfekcji zwróć uwagę na następujące niemieckie oznaczenia:
 - „**begrenzt viruzid**” („ograniczone działanie wirusobójcze”) LUB
 - „**begrenzt viruzid PLUS**” („ograniczone działanie wirusobójcze PLUS”) LUB
 - „**viruzid**” („działanie wirusobójcze”)

Przestrzegaj wskazówek bezpieczeństwa.

Pranie

- ▶ Rzeczy osoby chorej należy prać w temperaturze co najmniej 60°C!
- ▶ Zbierz pranie osoby chorej do osobnego worka na pranie.
- ▶ Nie wytrzepuj prania. Unikaj bezpośredniego kontaktu skóry i odzieży z zanieczyszczonymi materiałami.
- ▶ Używaj standardowego uniwersalnego środka piorącego i upewnij się, że pranie dokładnie wyschło.



UTYLIZACJA ŚMIECI

- ▶ Worek na śmieci z odpadami wytwarzanymi przez osobę chorą – chusteczkami itp. – należy przecho- wywać w pomieszczeniu osoby chorej, w zamkniętym pojemniku.
- ▶ Zawiązany worek na śmieci wyrzucić z pozostałymi odpadami.



CZŁONKOWIE GOSPODARSTWA DOMOWEGO I OBJAWY CHOROBY

W przypadku wystąpienia dolegliwości, które mogą wskazywać na zakażenie SARS-CoV-2 (gorączka, kaszel itp.), uważa się osoby bliskiego kontaktu za **potencjalnie chore**. W tym przypadku należy niezwłocznie przeprowadzić dalszą diagnostykę.



DODATKOWE INFORMACJE

Robert Koch-Institut

www.rki.de/covid-19



Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
(Federalne Biuro ds. Edukacji
Zdrowotnej)

www.infektionsschutz.de



Tłumaczenie zostało wykonane przez Federalne Biuro ds. Edukacji Zdrowotnej (BZgA).
Wydawca: Robert Koch-Institut, Berlin
Redakcja: ZBS 7 – Strategie und Einsatz, Fachgebiet 14 –
Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
Grafika: www.goebel-groener.de
Zdjęcie na okładce: Gina Sanders – stock.adobe.com
Druk: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Instytut Roberta Kocha) jest instytutem federalnym wchodzącym w zakres kompetencji Federalnego Ministerstwa Zdrowia.