

# KWARANTANNA DOMOWA W DOBIE KORONAWIRUSA — COVID-19



Niniejszy dokument jest przeznaczony dla osób, u których potwierdzono zakażenie nowym koronawirusem (SARS-CoV-2).

## CO POWINIENIEŚ ZROBIĆ I CO POWINNI ZROBIĆ TWOI BLISCY (MIESZKAJĄCY POD TYM SAMYM DACHEM LUB TWÓJ PARTNER/ TWOJA PARTNERKA), GDY PRZEBYWASZ NA KWARANTANNIE W DOMU?

Potwierdzono u Ciebie zakażenie koronawirusem, jednak nie wymagasz hospitalizacji, ponieważ Twój ogólny stan zdrowia jest dobry. Mimo wszystko musisz pozostać na kwarantannie domowej. Osoby mieszkające z Tobą pod jednym dachem, Twoja partnerka lub Twój partner powinni również przejść siedmiodniową kwarantannę. Poniższe zalecenia wyjaśniają, jakie środki ostrożności musisz podjąć Ty i musi podjąć Twoje otoczenie, by ograniczyć ryzyko przeniesienia wirusa.

Wszelkie niezbędne informacje na temat nowego koronawirusa znajdziesz na rządowej stronie:

[www.covid19.lu](http://www.covid19.lu)



### Monitoruj swój stan zdrowia

- Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym telefonicznie (telekonsultacja), jeżeli pogorszą się objawy oddechowe (np. Będziesz mieć trudności z oddychaniem) i stosuj się do zaleceń.



### Jeżeli mieszkasz sam

- Zaopatrzyć się w żywność i inne podstawowe produkty, np. leki, prosząc członka rodziny lub przyjaciół o ich dostarczenie na Twój próg lub korzystając z dostawy kurierskiej.

# KWARANTANNA DOMOWA W DOBIE KORONAWIRUSA — COVID-19

## Jeżeli nie mieszkasz sam

- Pozostań w swoim pokoju z zamkniętymi drzwiami i tylko tam spożywaj posiłki. Wietrz regularnie swój pokój.
- Unikaj wizyt oraz kontaktów i nie opuszczaj pokoju, chyba że jest to absolutnie konieczne.
- Unikaj wszelkich kontaktów ze zwierzętami domowymi.
- Korzystaj z oddzielnej łazienki. Jeżeli nie jest to możliwe, myj wspólne urządzenia sanitarne (prysznic, toaletę, umywalkę) po każdym użyciu standardowym środkiem dezynfekcyjnym.
- Nie korzystaj ze wspólnych naczyń, szklanek, kubków, sprzętów kuchennych, serwetek lub pościeli, z których korzystają inni domownicy. Po użyciu takich przedmiotów, umyj je dokładnie w zmywarce lub wodą z mydłem.
- Wszystkie ubrania, cała pościel i wszystkie ręczniki należy regularnie prać w pralce.
- Wszystkie osoby, które wchodzi do Twojego pokoju lub zbliżają się do Ciebie na odległość poniżej 2 metrów, muszą nosić maseczkę.
- Zaopatruj się w żywność i inne podstawowe produkty, np. leki, prosząc członka rodziny lub przyjaciół o ich dostarczenie na Twój próg lub korzystając z dostawy kurierskiej przez siedem dni kwarantanny, na której przebywasz wraz z domownikami.



## Myj ręce

- Zarówno Ty, jak i osoby w Twoim otoczeniu, powinniście regularnie myć ręce wodą z mydłem każdorazowo przez co najmniej 20 sekund. Mycie rąk należy powtórzyć po przygotowaniu posiłku, przed jedzeniem i po jedzeniu, po korzystaniu z łazienki oraz za każdym razem, gdy ręce wydają się brudne.
- Jeżeli nie masz dostępu do wody i mydła, przemyj ręce środkiem do dezynfekcji rąk. Wcieraj środek w ręce dokładnie, pocierając jedną dłońią o drugą, aż dłonie będą suche.



## Zakrywaj usta, gdy kaszlesz lub kichasz

- Kaszł i kichaj w zgięcie łokcia lub w chusteczkę.
- Materiał, którego używasz, by zakryć usta należy wyrzucić lub uprać.
- Wyrzucaj zużyte chusteczki do specjalnie przeznaczonego do tego celu kosza w Twoim pokoju.



# KWARANTANNA DOMOWA W DOBIE KORONAWIRUSA — COVID-19

## Noś maseczkę chirurgiczną

- Za każdym razem, gdy wychodzisz z pokoju.
- Za każdym razem, gdy znajdziesz się w towarzystwie innych osób, szczególnie gdy ktoś wejdzie do twojego pokoju.

## Prawidłowe noszenie maseczki chirurgicznej

- Ostrożnie nałóż maseczkę chirurgiczną, tak by przykrywała nos i usta i naciągnij ją, tak by ściśle przylegała do twarzy.
- Nosząc maseczkę chirurgiczną, unikaj dotykania jej. Za każdym razem, gdy dotkniesz używanej maseczki, np. zdejmując ją, umyj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je specjalnym preparatem.
- Gdy maseczka zacznie robić się wilgotna, zmień ją na nową, czystą i suchą maseczkę chirurgiczną. Jedną maseczkę można nosić przez maksymalnie 8 godzin
- Nigdy nie używaj maseczek chirurgicznych ponownie
- Wyrzucaj jednorazowe maseczki chirurgiczne po każdym użyciu i natychmiast po ich zdjęciu.
- Ministerstwo Zdrowia dostarczy Ci maseczki w najkrótszym możliwym terminie.



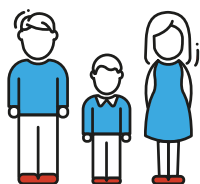
## Podjęj wszelkie konieczne środki ostrożności

- Odpady zanieczyszczone płynami ustrojowymi (kał, mocz, krew i śluz) należy wyrzucać do specjalnego kosza w Twoim pokoju, przed wyrzuceniem ich z innymi odpadami domowymi.
- Codziennie czyść i dezynfekuj powierzchnie, których dotknąłeś, czyli stoliki nocne, ramę łóżka i inne meble w sypialni zwykłym środkiem dezynfekującym do użytku domowego.
- Po każdym użyciu czyść i dezynfekuj powierzchnie w łazienkach i toaletach standardowym środkiem dezynfekującym do użytku domowego.



## Porady dla rodziców

- Jeżeli jako rodzic jesteś na kwarantannie, Twoje dzieci nie powinny z Tobą mieszkać. Najlepiej, by zajęli się nimi np. krewni.
- Jeżeli Twoje dziecko musi przebywać na kwarantannie, należy wyznaczyć bliską mu osobę, by się nim zajmowała. W praktyce, szczególnie w przypadku, gdy większa liczba dzieci mieszka w jednym domu, zaleca się kwarantannę całej rodziny. Spersonalizowane porady na temat koniecznych środków będą udzielane zależnie od wieku dziecka/ dzieci, szczególnie w odniesieniu do możliwości pozostawiania przez nie w swoich pokojach i noszenia maseczek.



# KWARANTANNA DOMOWA W DOBIE KORONAWIRUSA — COVID-19



## Zakończenie kwarantanny domowej

- 48 godzin po ustaniu objawów, jeżeli upłynęło 14 dni od wystąpienia pierwszych objawów.

## W jaki sposób mam odnosić się do domowników i partnera/ki?

Przez siedem dni od potwierdzonej diagnozy Twój bliscy (mieszkający pod tym samym dachem lub Twój partner/ Twoja partnerka) muszą:

- pozostać w domu (na kwarantannie); jest to okres, w którym u większości ludzi wystąpią objawy; na internetowych stronach administracji publicznej można znaleźć ulotkę informacyjną na temat kwarantanny: [www.covid19.lu](http://www.covid19.lu)
- unikać kontaktu z innymi ludźmi.
- monitorować swój stan zdrowia i rozpocząć kwarantannę, gdy tylko wystąpią objawy; stosować się do tych samych zaleceń, które opisano w niniejszej ulotce;
- przez kolejne siedem dni mierzyć temperaturę dwa razy dziennie i obserwować, czy nie mają problemów z oddychaniem i kaszlu; w tym okresie samokontroli można wykonywać wszystkie zwyczajowe czynności;
- osoby pozostające w bliskim kontakcie, a szczególnie narażone\* powinny bezzwłocznie zadzwonić do lekarza, jeżeli wystąpią objawy; zgłoś, że jesteś osobą z grupy ryzyka i że występują u ciebie objawy poważnej infekcji dróg oddechowych.



## Na koniec kwarantanny

- Nadal stosuj się do zasad higieny.



*\* Definicja osób szczególnie narażonych na zachorowanie: osoby powyżej 65 roku życia, jak również osoby chore na cukrzycę, ze stwierdzonym schorzeniem kardiologicznym, przewlekłymi chorobami układu oddechowego, o osłabionej odporności w związku z chorobą lub leczeniem, lub chorobą nowotworową lub osoby cierpiące na poważną otyłość (wskaźnik masy ciała > 40 kg/m<sup>2</sup>).*

wersja 2.2

INFORMACJE MOŻNA ZNALEŹĆ NA STRONIE:

 [covid19.lu](http://covid19.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG