

KWARANTANNA W ZWIĄZKU Z KORONAWIRUSEM COVID-19



Niniejszy dokument jest przeznaczony dla osób uznanych za należące do grupy wysokiego ryzyka z uwagi na kontakty z osobami, które uzyskały pozytywny wynik testów na koronawirusa.

JAKIE DZIAŁANIA MUSISZ PODJĄĆ PODCZAS KWARANTANNY

Na kwarantannie przebywasz przez siedem dni, aby ograniczyć przenoszenie wirusa na osoby mieszkające pod tym samym dachem oraz na ogół społeczeństwa. W tym okresie możesz sam zarażać.

Wszelkie niezbędne informacje na temat nowego koronawirusa można znaleźć na rządowej stronie:

www.covid19.lu

Izolacja społeczna i zawodowa (kwarantanna)



- Pozostań w domu przez siedem dni, licząc od dnia potwierdzonej diagnozy (w większości przypadków w tym okresie wystąpią objawy).
- Unikaj kontaktu z innymi ludźmi.
- Poddaj się testowi na COVID-19 w piątym dniu kwarantanny w wybranym laboratorium, korzystając z przesłanego skierowania na badanie.
- Przez kolejne siedem dni mierz temperaturę dwa razy dziennie i obserwuj, czy nie masz problemów z oddychaniem i kaszlu. W tym okresie samokontroli możesz wykonywać wszystkie zwyczajowe czynności.



Jeżeli mieszkasz sam

- Zaopatrz 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.



Jeżeli nie mieszkasz sam

- Pozostań sam w jednym pomieszczeniu z zamkniętymi drzwiami i tam spożywaj posiłki. Unikaj wizyt oraz kontaktów i nie opuszczaj pokoju, chyba że jest to absolutnie konieczne.

KWARANTANNA W ZWIĄZKU Z KORONAWIRUSEM COVID-19

- Regularnie myj ręce.
- Nie korzystaj ze wspólnych przedmiotów domowych, takich jak naczynia, szklanki, filiżanki, sprzęty kuchennych, serwetki lub pościel, z których korzystają inni domownicy. Po użyciu takich przedmiotów dokładnie je umyj wodą z mydłem lub w zmywarce lub upierz w pralce.
- Wszystkie ubrania, cała pościel i wszystkie ręczniki należy regularnie prać w pralce.



W trakcie kwarantanny i po jej zakończeniu

- Cały czas kontroluj swój stan zdrowia przez siedem kolejnych dni, mierz temperaturę dwa razy dziennie, zwracaj uwagę na kaszel czy trudności w oddychaniu.
- Nadal stosuj się do zasad higieny.



Jeżeli wystąpią objawy

- Odizoluj się w domu. Skontaktuj się telefonicznie z lekarzem rodzinnym (telekonsultacja) i stosuj się do zaleceń.



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 toalety 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.



Jeżeli masz pytania, skontaktuj się z inspekcją sanitarną pod numerem 247-85650.

wersja 2.2

INFORMACJE MOŻNA ZNALEŹĆ NA STRONIE:

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



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG