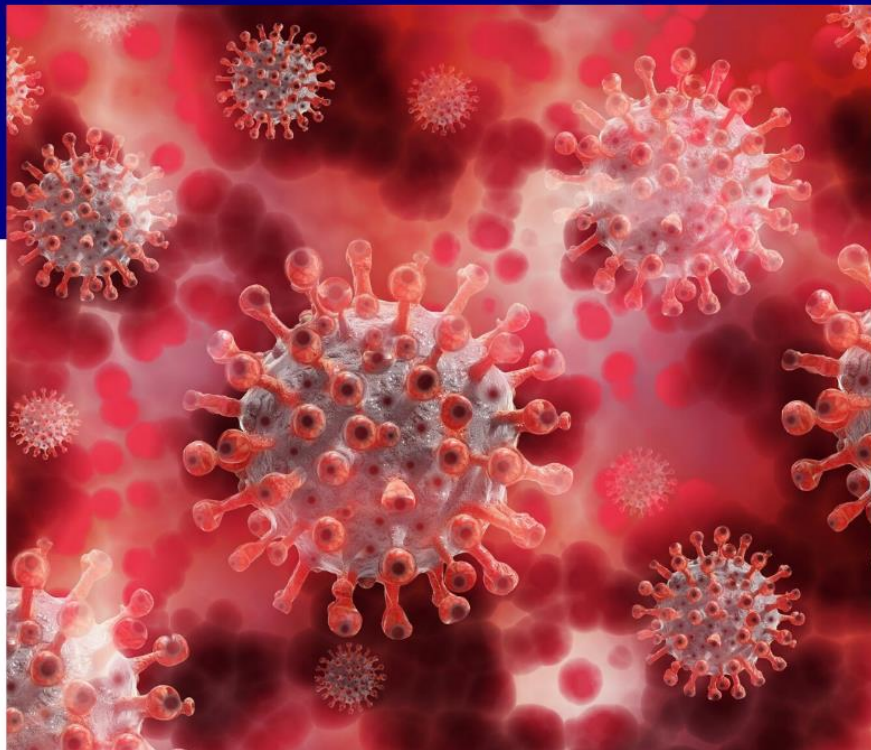




Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Katowicach



# **KORONAWIRUS**

**ZBIÓR INFORMACJI**

## **Poradnik zawiera:**

- **Co należy wiedzieć o koronawirusie?**
- **Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny**
- **Informacja na temat testu na koronawirusa - *drive thru***
- **Izolacja**
- **Kwarantanna**
- **Teleporady**
- **Aplikacja ProteGO Safe**

*Opracowano na podstawie informacji zawartych na poniższych stronach internetowych (na dzień 9 lipca 2020 r.):*

- **Światowa Organizacja Zdrowia (WHO):**  
[www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)
- <https://pacjent.gov.pl>
- **Ministerstwo Zdrowia:** [www.gov.pl/web/zdrowie](http://www.gov.pl/web/zdrowie)
- **Główny Inspektorat Sanitarny:** [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)
- **Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji:**  
[www.gov.pl/web/mswia](http://www.gov.pl/web/mswia)
- **Zdjęcia, grafika -** [www.pixabay.com.pl](http://www.pixabay.com.pl)

---

## CO NALEŻY WIEDZIEĆ O KORONAWIRUSIE?

---

### Koronawirus



Jest to wirus RNA osłonięty błoną tłuszczową (lipidową). Dzięki takiej budowie można mu **zapobiegać przez zastosowanie środków chemicznych**, takich jak zwykłe mydło, preparaty do dezynfekcji na bazie alkoholu (min. 60%).

### Jaką chorobę wywołuje koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie **COVID-19**.  
**Najczęściej występujące objawy choroby to:**



Chorobie mogą towarzyszyć bóle mięśni i zmęczenie oraz utrata węchu i smaku.

Objawy choroby pojawiają się między 2 a 14 dniem od zakażenia.

W **poważniejszych przypadkach** rozwija się ciężkie zapalenie płuc, zespół ostrej niewydolności oddechowej, posocznica i wstrząs septyczny, które mogą prowadzić do śmierci pacjenta.

## Jak często występują objawy?

W **80%** przypadków choroba przebiega łagodnie. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. **15–20%** osób. Do zgonów dochodzi u **2–3%** osób chorych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że śmiertelność poza Chinami wynosi 0,7%.

## Drogi przenoszenia

- ✓ **Bezpośrednio, drogą kropelkową\***. Zawierające wirusa drobne kropelki powstają w trakcie kaszlu, kichania, mówienia i mogą być bezpośrednią przyczyną zakażenia.
- ✓ **Pośrednio poprzez skażone wydzieliną oddechową** (podczas kichania czy kaszlu) **przedmioty i powierzchnie**. Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach\*\* jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy.



*\*Wirusy mogą przetrwać do 3 godzin w formie aerozolu,*

*\*\* do 24 godzin na powierzchni kartonowej i do 72 godzin na stali nierdzewnej lub plastiku.*

## Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2?

- Pozostawał w **bezpośrednim kontakcie z osobą chorą** lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut;
- **Prowadził rozmowę z osobą z objawami choroby** twarzą w twarz przez dłuższy czas;
- Osoba zakażona należy do **grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów**;
- Osoba **mieszkająca w tym samym gospodarstwie domowym**, co osoba chora.

## PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY

- 1** Często myj dłonie przez okres minimum 30 sekund wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (60%) – instrukcja jak poprawnie myć i dezynfekować ręce znajdują się poniżej ↓

### Jak skutecznie myć ręce?



- 1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w pianie w zagłębienie dłoni.



- 2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



- 3** Spleć palce i namydl je.



- 4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



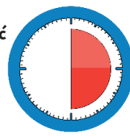
- 5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



- 6** Namydl obydwie nadgarstki.



- 7** Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



Całkowity czas:  
30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:





# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,  
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

**Czas trwania:**  
do wyschnięcia  
dłoni



**1** Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



**5** Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



**2** Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



**6** Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



**3** Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



**7** Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



**4** Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



**8** Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Ministerstwo Zdrowia



## **2** Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy (2 metry). Unikaj dużych skupisk ludzkich.



## **3** Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

## **4** Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.



## **5** Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką (którą należy jak najszybciej wyrzucić do zamkniętego kosza i umyć ręce). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić dotykane przedmioty i powierzchnie.



## 6 Zasłaniaj usta i nos

- ✓ **w pojazdach komunikacji zbiorowej** (autobusach, tramwajach, w pociągu itp.);
- ✓ **w samochodach** – dotyczy sytuacji, w których razem jadą osoby obce, to znaczy takie, które nie mieszkają ze sobą (np. koledzy z pracy, sąsiedzi);
- ✓ **w miejscach ogólnodostępnych:** w sklepie, banku, na targu i na poczcie, w kinie i teatrze, u lekarza, w przychodni, w szpitalu, salonie masażu i tatuażu, w kościele, w szkole, na uczelni, w urzędzie (jeśli idziesz załatwić jakąś sprawę do urzędu) i innych budynkach użyteczności publicznej.



## 7 Zwróć uwagę czy prawidłowo nosisz maseczkę

- **zasłoń zarówno usta jak i nos;**
- **unikaj dotykania maski** podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce;
- niewłaściwe stosowanie maseczek, tj. niezminianie maseczek jednorazowych, może zwiększyć ryzyko infekcji;
- uważaj na fałszywe poczucie bezpieczeństwa, które może prowadzić do zaniedbania innych środków zapobiegawczych. **Maseczka nie zwalnia z konieczności zachowania bezpiecznej odległości (min. 2 metry);**
- maseczki są skuteczne tylko wtedy, gdy są stosowane w połączeniu z częstym myciem rąk wodą z mydłem (przez 30 sekund) lub dezynfekcji preparatem na bazie alkoholu. **Przestrzegaj wszystkich zasad higieny.**





# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



- 

**1** Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub  **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**
- 

**2** **Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**
- 

**3** **Unikaj dotykania maski podczas jej używania;** jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu
- 

**4** **Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna,** nie używaj ponownie masek jednorazowych
- 

**5** **Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)
- 

**6** **Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika;** umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



**Nie wrzucaj maseczki do toalety!**



## **8** Unikaj spożywania surowych lub niedogotowanych produktów pochodzenia zwierzęcego

Ostrożnie obchodź się z surowym mięsem, mlekiem lub narządami zwierzęcymi, aby uniknąć krzyżowego zanieczyszczenia poprzez niegotowaną żywność, zgodnie z dobrymi zasadami bezpieczeństwa żywności.

## 9 Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie wypijaj ok. 2 litrów płynów (najlepiej wody).

## 10 Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. **Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych gis.gov.pl i gov.pl/koronawirus.** Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

---

### TEST NA KORONAWIRUSA (DRIVE-THRU)

---

**Mobilne punkty testowe** na obecność koronawirusa - *drive-thru* - to forma badania na obecność koronawirusa SARS-CoV-2, którą uruchomiło Ministerstwo Zdrowia.

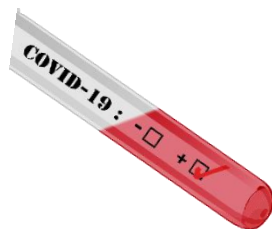
Pełna lista punktów pobrań jest dostępna w serwisach:

**Pacjent.gov.pl** – Serwis Ministerstwa Zdrowia i NFZ

- <https://pacjent.gov.pl/punkty-pobran>

**Narodowy Fundusz Zdrowia**

- <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/ruszylo-ponad-100-punktow-wymazowych-dla-osob-z-kwarantanny,7719.html>



## Podstawowe zasady przebiegu badania

- Skierowane do **osób przebywających na kwarantannie**;
- Badanie wykonuje się w **10. lub 11. dniu kwarantanny**;
- W 8. dniu kwarantanny otrzymasz SMS-a lub powiadomienie w aplikacji TakeTask informujące, że możesz opuścić miejsce kwarantanny celem wykonania testu.;
- Policja, która kontroluje Twoją obecność w domu podczas kwarantanny, będzie powiadomiona o tym fakcie;
- Po otrzymaniu SMS-a, osoba przebywająca na kwarantannie będzie musiała **zadzwoić do punktu i umówić się na określoną godzinę wskazanego w SMS-ie dnia. Testy wykonywane są tylko po wcześniejszej rejestracji telefonicznej**;
- Na miejsce pobrań **należy jechać własnym samochodem**, nie wolno jechać rowerem, motocyklem, komunikacją miejską ani iść pieszo;
- Po drodze do mobilnego punktu pobrań **nie wysiadaj nigdzie z samochodu ani nie załatwiasz żadnych spraw**;
- Jeśli osoba z Tobą odbywająca kwarantannę również ma zrobić test tego samego dnia, możecie pojechać jednym samochodem;
- Do osób, które **nie dysponują własnym środkiem transportu**, a muszą poddać się badaniu, **przyjedzie tzw. karetka wymazowa**;
- Przed badaniem pacjenci identyfikowani są na podstawie dokumentu tożsamości z numerem PESEL;
- **Pacjent o wynikach informowany jest telefonicznie**. Będzie go można zobaczyć także na swoim Internetowym Koncju Pacjenta;
- W przypadku  **dodatniego wyniku**, należy skontaktować się ze stacją sanitarno-epidemiologiczną i postępować zgodnie z otrzymanymi zaleceniami albo zgłosić się do lekarza w szpitalu zakaźnym;

## Co oznacza wynik testu

Wynik testu możesz poznać po zalogowaniu się na Internetowym Koncie Pacjenta zobaczysz jeden z czterech komunikatów:

- **negatywny** – wynik ujemny testu (nie wykryto SARS-CoV-2). To oznacza, że nie masz koronawirusa, zachowaj jednak dotychczasowe środki ostrożności i higieny;

W przypadku negatywnego wyniku stacja sanitarno-epidemiologiczna powinna zwolnić Cię z kwarantanny.

- **niediagnostyczny** – to oznacza, że próbka jest niezdatna do badania, należy pobrać kolejną próbkę od pacjenta i jak najszybciej przekazać do badania;
- **nierozstrzygający** – to znaczy, że wynik jest na granicy analitycznej czułości testu, wymaga zbadania kolejnej próbki pobranej od pacjenta po 24–48 h;
- **pozytywny** – wynik dodatni testu (wykryto SARS-CoV-2). Potwierdzono obecność koronawirusa, Ty i osoby, które miały z Tobą bliski kontakt, powinny zastosować się do zasad kwarantanny.

W przypadku **dodatniego wyniku**, skontaktuj się ze stacją sanitarno-epidemiologiczną i postępuj zgodnie z otrzymanymi zaleceniami.

Jeśli Twój wynik jest **niediagnostyczny lub nierozstrzygający**, zostaniesz zaproszony na kolejny pobór próbki w punkcie mobilnym.

## DO MOBILNEGO PUNKTU POBRAŃ NIE WOLNO:



jechać rowerem, motocyklem,  
komunikacją miejską, udać się pieszo.



## JAK ZROBIĆ BADANIE W MOBILNYM PUNKCIE POBRAŃ?



zabierz dokument ze zdjęciem  
i swoim nr PESEL



udaj się własnym autem bezpośrednio  
do najbliższego mobilnego punktu pobrań,  
bez załatwiania czegokolwiek po drodze



podczas wyjścia przestrzegaj zasad higieny  
i społecznego dystansu, idąc do auta, załóż  
maseczkę, zachowaj odległość 2 m od innych  
osób.

Na miejscu nie wysiadaj z auta. Wymaz z nosogardzieli  
zostanie pobrany przez otwarte okno samochodu.



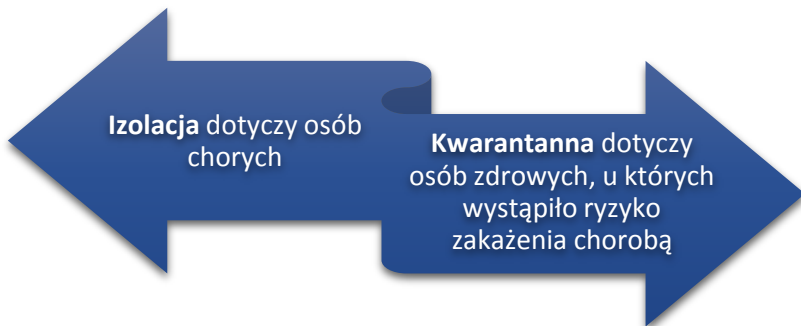
---

## IZOLACJA

---

### Izolacja czy kwarantanna?

**Izolacja i kwarantanna** to strategie mające na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się choroby zakaźnej. Mają na celu zmniejszenie prawdopodobieństwa, że osoby zakażone zarażą innych.





**Izolacja** ma za zadanie odosobnienie osób zdrowych od osób z chorobą zakaźną. Pozwala na leczenie osób chorych i chroni zdrowych ludzi od zachorowania. Chorzy przebywający w izolacji mogą pozostawać pod opieką w swoich domach, w szpitalach lub w innych wyznaczonych placówkach opieki zdrowotnej.

**Izolacja domowa** jest stosowana u pacjentów, którzy mają dodatni wynik badania w kierunku koronawirusa SARS-CoV-2 i nie mają objawów choroby lub wykazują łagodne, umiarkowane objawy choroby COVID-19 (np. stan podgorączkowy, kaszel, ból gardła, osłabienie).

### Zalecenia dla pacjenta z „+” wynikiem badania w kierunku koronawirusa ze wskazaniem do izolacji w warunkach domowych.

- Dwa razy dziennie **wykonuj pomiar temperatury ciała**, przyjmuj co najmniej 1,5 litra płynów dziennie i 3-4 lekkostrawne posiłki;
- **Przebywaj** (całą dobę) **w jednym pokoju**, w którym  nie mieszkają/ nie przebywają inni domownicy;
- Staraj się **komunikować z otoczeniem poprzez telefon, komputer**, jak najmniej narażając inne osoby na kontakt;
- Inni domownicy **nie** powinni zbliżyć się do Ciebie bliżej niż na 2 metry;
- **Nie** powinieneś mieć kontaktu ze zwierzętami domowymi – mogą przenieść wirusa na osoby zdrowe, na sierści, której dotykasz;
- Jeśli inna osoba wchodzi do pokoju w którym przebywasz, powinna **założyć maseczkę na usta i nos** (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznik); 
- **Nie** wynoś rzeczy z pokoju, z którego korzystasz;
- **Nie** wchodzić do innych pomieszczeń zwłaszcza, jeśli ktoś w nich przebywa;

- Jeżeli w mieszkaniu jest wspólna toaleta/łazienka, korzystaj z niej oddzielnie, najlepiej jako ostatni z domowników, myj po sobie urządzenia z których korzystasz, zdezynfekuj WC dostępnymi dla gospodarstw domowych środkami, przed wyjściem umyj dokładnie ręce. Używaj wyłącznie własnych ręczników, powieś je w innym miejscu niż ręczniki pozostałych domowników. Trzymaj przybory toaletowe np. szczoteczkę do zębów w pokoju, w którym odbywasz izolację;
- Często otwieraj okno, wietrz pokój. Jeśli musisz wyjść z pokoju, np. do łazienki, załóż maskę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznik);
- **Nie** korzystaj z wentylatorów, klimatyzacji, ani oczyszczaczy powietrza;
- Zmieniaj pościel i piżamę co 2 dni, a ręczniki codziennie;
- Zużytą pościel, ręczniki i brudne ubrania wkładaj do worka plastikowego w pokoju, a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak aby inna osoba mogła zrobić pranie;
- Śmieci wrzucaj do plastikowego worka (poproś o zawieszenia pustego worka na klamce), a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak aby inna osoba mogła go wyrzucić do śmietnika;
- Używaj oddzielnych sztućców, talerzy, kubków, szklanek. Powinny być oddzielne tylko dla siebie;
- Przygotowane posiłki, wodę, leki spożywaj w warunkach izolacji, poproś, aby podano ci je pod drzwi;
- Brudne naczynia wystawiaj za drzwi pokoju, aby inna osoba umyła je w zmywarce w temp. minimum 60°C z użyciem detergentu lub ręcznie środkiem myjącym do naczyń i pod gorącą wodą. Po zmywaniu, osoba myjąca naczynia musi umyć ręce wodą z mydłem.

### **Jak sprzątać w mieszkaniu, w którym izolowany jest jeden (dwoje chorych) a reszta jest zdrowa?**

**Kilka razy dziennie dezynfekuj** poprzez przecieranie chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekcyjnym: *klamki do drzwi, blaty stołów,*

*uchwyt lodówki, szafek, rączka czajnika, armatura łazienkowa, toalety i uchwyty toaletowe, telefony, klawiatury, piloty telewizyjne, tablety, stoliki nocne, włączniki światła,*

- Dezynfekcję wykonuj w gumowych rękawiczkach, **nie** wycieraj nadmiaru środka dezynfekcyjnego z powierzchni.

#### **Pranie ubrań, pościeli:**

- Pierz rzeczy w oddzielnym wsadzie, bez ubrań innych domowników, wysyp ubrania do pralki bezpośrednio z worka, bez ich dotykania. Ubrania i pościel pierz w temperaturze najwyższej dopuszczalnej dla pranych tkanin, ale nie niższej niż 60°C, z użyciem detergentu, przez co najmniej 40 min. Używaj ubrań, które można prać w temperaturze 60°C, po załadunku pralki umyj lub zdezynfekuj ręce.
- **Nie** wysyłaj rzeczy do pralni.

#### **Wyrzucanie śmieci:**

- Osoba wyrzucająca śmieci z twojego domu/ mieszkania odbiera worek spod drzwi pokoju w gumowych rękawiczkach, pakuje je w drugi worek, wyrzuca do śmietnika. Po zdjęciu rękawic wyrzuca je, myje lub dezynfekuje ręce.



*Osoby z kontaktu domowego z chorym **mają najwyższe ryzyko zakażenia**. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową podczas mówienia, kaszlu czy kichania albo poprzez dotyk skażonych przedmiotów.*

**W sytuacji pogorszenia stanu zdrowia należy niezwłocznie wezwać karetkę pogotowia informując o rozpoznaniu COVID-19 i izolacji w warunkach domowych celem przewiezienia do szpitala.** Na pogorszenie mogą wskazywać uporczywa gorączka powyżej 39°C, duszność, bóle w klatce piersiowej, krwawienia z nosa, wybroczyny na skórze.

---

## KWARANTANNA

---

### Czym jest kwarantanna i kto jest nią objęty?



**Kwarantanna** to odosobnienie osób zdrowych, które miały kontakt/styczność z chorymi, zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.

**Ograniczenie dotyczy** osób, które:

- miały kontakt z osobą zakażoną, chorą lub podejrzaną o zakażenie koronawirusem;
- mieszkają z osobą, która zostaje skierowana na kwarantannę;
- ma objawy, które mogą wskazywać na zakażenie koronawirusem.
- przekraczają granicę RP stanowiącą **zewnętrzną** granicę UE;

⇒ aktualne informacje można znaleźć na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych - <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych>;

### Jeśli miałeś kontakt z zakażonym

- Jeśli wiesz, że miałeś kontakt z chorym na COVID-19 lub podejrzanym o zakażenie SARS-CoV-2, **skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.**
- Przez telefon wypełnisz ankietę wstępnej kwalifikacji w kierunku zakażenia koronawirusem. **Ważne**, abyś podał listę osób, z którymi miałeś kontakt od momentu, kiedy miałeś styczność z koronawirusem.

## Na czym polega kwarantanna?

- Kwarantannę odbywasz w swoim miejscu zamieszkania. Jeśli nie masz takiej możliwości, Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w porozumieniu ze służbami sanitarno-epidemiologicznymi skierują Cię do wyznaczonego ośrodka;
- **Trwa 14 dni**, ale o jej długości może zdecydować państwowy powiatowy inspektor sanitarny (PPIS) w zależności od Twojego stanu zdrowia, indywidualnych przesłanek uzasadniających zmianę terminu czy wyników badań. PPIS (lub jego przedstawiciel) wskazuje datę jej rozpoczęcia i zakończenia;
- Jeśli minął 14-dniowy okres od momentu styczności z osobą zakażoną - kwarantanna się kończy. Nawet jeśli osoba nie miała w tym okresie pobranego wymazu, jest zwolniona z kwarantanny;
- Po zakończeniu kwarantanny i braku objawów COVID-19, automatycznie możesz wrócić do pracy. Nie jest wymagane dodatkowe zaświadczenie od państwowego powiatowego inspektora sanitarnego, lekarza czy innej instytucji;
- Jeśli w trakcie kwarantanny zrobiono Ci test na koronawirusa, a wynik jest negatywny, jesteś zwolniony z kwarantanny;
- Jeśli się gorzej poczujesz, powinieneś zgłosić się do lekarza.

Jeśli jesteś na kwarantannie z powodu powrotu do kraju z obszarów poza granicami zewnętrznymi UE, obowiązuje Cię ona przez 14 dni, licząc od dnia następnego od przyjazdu. O jej rozpoczęciu i zakończeniu informuje straż graniczna w momencie przekroczenia granicy. W przypadku wątpliwości dotyczących prawidłowości dat kwarantanny, kontaktuj się z urzędem wojewódzkim.

### **Ważne!**

**Czas trwania obowiązkowej kwarantanny wynosi:**

- dla domowników zamieszkujących z osobą z dodatnim wynikiem testu (będącą w izolacji domowej) po otrzymaniu dwóch ujemnych wyników testu u osoby zakażonej i ujemnego wyniku osoby przebywającej na kwarantannie lub po 14 dniach od pierwszego ujemnego wyniku osoby zakażonej;
- dla osób nie zamieszkujących z osobą z dodatnim wynikiem testu: po uzyskaniu wyniku ujemnego testu lub po 14 dniach od ostatniego kontaktu z osobą zakażoną.

## Czego nie należy robić podczas kwarantanny?

- **Pod żadnym pozorem nie wychodź z domu!\*** Nie przyjmuj nikogo. Jeśli w domu są osoby bliskie, które miały z Tobą kontakt po tym, jak zetknąłeś się z koronawirusem, one też podlegają kwarantannie.



*\*Inspektor sanitarny może Cię zwolnić z obowiązkowej kwarantanny **na czas zrobienia testu na koronawirusa (z dojazdem i powrotem)**. Dojazd do miejsca wykonania testu może być wyłącznie samochodem, którego posiadaczem jest osoba odbywająca obowiązkową kwarantannę lub osoba wspólnie z nią zamieszkująca. W trakcie podróży przestrzegaj zasad dystansu społecznego i higieny.*

- **Wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane;**
- **Pamiętaj, że nie możesz wyprowadzać psa podczas kwarantanny.** Jeśli robi to ktoś inny, zorganizuj to tak, byście nie mieli ze sobą kontaktu. Jeśli nie masz co zrobić ze zwierzętami podczas kwarantanny, powiadom ośrodek pomocy społecznej;

**Jeśli masz problem z miejscem odbycia kwarantanny (niewłaściwe warunki domowe itp.), Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego skierują Cię do wyznaczonego ośrodka.**

## Co należy robić podczas kwarantanny?

**Monitoruj swój stan zdrowia:**



- Regularnie mierz temperaturę;
- Zwracaj uwagę na swoje samopoczucie, czy nie masz problemów z oddychaniem, bólów mięśni, kaszlu lub innych niepokojących objawów;
- Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, zasięgnij teleporady medycznej;
- Udzielaj informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym do Ciebie pracownikom Państwowej Inspekcji Sanitarnej;
- Policjanci będą sprawdzać, czy przestrzegasz kwarantanny. Współpracuj z nimi;
- Jeśli podejrzewasz zakażenie koronawirusem, nie idź do przychodni ani na SOR. Możesz zakazić innych!
- **Twój stan zdrowia pogarsza się, jest ciężki?** Nie czekaj. Zadzwoń na numer alarmowy **112** lub **999** i uprzedź, że możesz mieć koronawirusa.

### Przestrzegaj zasad higieny

- Myj często ręce wodą z mydłem, przez 30 sekund, a jeśli nie ma takiej możliwości, dezynfekuj je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%); podczas kaszlu czy kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką, a następnie jak najszybciej wyrzuć ją do zamkniętego kosza i umyj ręce;
- Używaj oddzielnych naczyń niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu;
- Jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety niż pozostali domownicy; jeśli nie masz takiej możliwości, po skorzystaniu z toalety/łazienki zdezynfekuj ją dostępnym środkiem czystości, przed wyjściem z toalety umyj dokładnie ręce (w celu uniknięcia ewentualnego skażenia dotykanych powierzchni np. klamek);
- Pierz swoje rzeczy, pościel, ręczniki, ubrania (jak najczęściej), w temperaturze 60°C. Nie używaj niczego, co wymaga prania ręcznego;



- Codziennie czyść wszystkie dotykane powierzchnie: blaty, klamki, armatury łazienkowe, toalety, telefony, klawiatury, tablety i stoliki nocne, urządzenia, których dotykasz;
- Używaj środków czyszczących/dezynfekujących zgodnie z instrukcjami na etykiecie. Jeśli sięgnąłeś po produkt, którego na co dzień nie używasz, a który Ci polecono jako skuteczny na wirusy, sprawdź, czy możesz używać tego w pomieszczeniu, w którym przebywają ludzie lub zwierzęta, i czy nie powinieneś przy jego stosowaniu zachować środków ostrożności, np. używać rękawiczek i zapewnić dobrą wentylację;
- Wietrz pokój/mieszkanie w którym przebywasz kilka razy dziennie;
- Jeśli musisz mieć kontakt z kimś, zachowaj odstęp 2 metrów;
- Załóż maskę, przyłbicę lub szalik/chustkę na twarz, jeśli ma do Ciebie przyjechać lekarz lub karetka.
- Dbaj o to, by Twój organizm miał zapewnione wszystko, co niezbędne do dobrego funkcjonowania: wysypiaj się, dobrze odżywiaj, pij min. 1,5 l wody dziennie.

## Jeśli potrzebujesz pomocy podczas odbywania kwarantanny

- Zadzwonić do **ośrodka pomocy społecznej** w miejscowości, w której mieszkasz, jeśli potrzebujesz pomocy w zakupach, dostarczeniu ciepłych posiłków, zapewnieniu opieki nad zwierzęciem, lub powiadom o tym fakcie policjantów, którzy będą sprawdzać, czy przebywasz w domu;
- Pracownik socjalny skontaktuje się z Tobą telefonicznie. Posiłki i zakupy żywnościowe będą dostarczane przez osoby wyznaczone we współpracy z wolontariuszami organizacji pozarządowych. Nie wpuszczaj ich do domu. Zachowaj odstęp minimum 2 m, poproś, aby zakupy czy posiłek, zostawili przed drzwiami wejściowymi;
- Jeśli potrzebujesz pomocy psychologa, zadzwonić do ośrodka pomocy społecznej w swojej gminie lub powiatowego centrum pomocy rodzinie w powiecie i poproś o pomoc.

## Czy dostaniesz zaświadczenie o kwarantannie?

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny wydaje decyzję o obowiązkowej kwarantannie.

### Pamiętaj!



Do **30 tys.** zł kary finansowej grozi za nieprzestrzeganie **kwarantanny.**

*#zostani w domu*

Ministerstwo Zdrowia

The infographic features a light gray background with a red semi-circle and scattered red dots on the left. On the right, there is a stack of cash. The text is centered, with '30 tys.' in large red font and 'kwarantanny.' in bold black font. The hashtag is in a blue, handwritten-style font. The logo of the Ministry of Health is in the top right corner.

# CO POWINIENIENIŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?



Nakładana jest na osoby zdrowe, które miały styczność z osobami chorymi



lub na osoby podejrzane o zakażenie koronawirusem.

**TRWA 14 DNI**  
ale o tym decyduje lekarz.

## CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Nie opuszczaj domu



Nie wychodź do sklepu



Nie spotykaj się z innymi osobami



Jeśli to niemożliwe ogranicz kontakt i zachowaj odstęp wynoszący min. 2 metry

## CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie



Zachowaj zasady higieny

W przypadku wystąpienia



gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego.



Dowiedz się więcej na

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

**Infolinia NFZ**  
**800 190 590**



**MZ**  
Ministerstwo Zdrowia

---

## APLIKACJA „KWARANTANNA DOMOWA”

---

**Masz obowiązek pobrać i zainstalować aplikację „Kwarantanna domowa”.**



Więcej na stronie [www.gov.pl/kwarantannadomowa](http://www.gov.pl/kwarantannadomowa)

Obowiązek instalacji aplikacji wprowadziła ustawa o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych.

### Aplikacja „Kwarantanna domowa”:

- ułatwia i usprawnia przeprowadzenie obowiązkowej kwarantanny w warunkach domowych;
- **umożliwia potwierdzenie miejsca**, w którym przebywasz, **podstawową ocenę stanu zdrowia** i bezpośrednie zgłoszenie zagrożenia. Ułatwia też **zaopatrzenie w najpotrzebniejsze artykuły** osobom, które nie mają takiej możliwości samodzielnie.

### **WAŻNE!**

*Wszystkie osoby objęte kwarantanną dostają SMS-a zachęającego do ściągnięcia i zainstalowania aplikacji.*

## SMS dotarł. Można pobrać aplikację. Jak to zrobić?

- Jeśli korzystacie z telefonu systemem Android – aplikacja dostępna jest w sklepie Google Play, jeśli smartfon to iOS, program można pobrać w sklepie App Store.
- Niezależnie od modelu telefonu, sklepy znajdziecie na jego pulpicie. Będąc w sklepie, w polu wyszukiwania wpiszcie nazwę aplikacji, czyli „**kwarantanna domowa**”.
- Po jej wyszukaniu kliknijcie w przycisk „**Instaluj**”.
- Czas na aktywację aplikacji. Należy to zrobić za pomocą numeru telefonu. Wasze konto zostanie zweryfikowane po wprowadzeniu kodu, który otrzymacie w wiadomości SMS.

## Codzienne zadaniowanie

- Zaraz po aktywacji aplikacji dostaniesz zadanie. Jakież? **Zrobienie sobie zdjęcia („selfie”)**. Będzie to tzw. zdjęcie referencyjne. Jest bardzo ważne. To do niego system będzie porównywał każde kolejne zdjęcie, które zrobicie w trakcie korzystania z aplikacji;
- Wykonanie pierwszego zadania to formalne rozpoczęcia korzystania z aplikacji. **Od tego momentu czekajcie na kolejne zadania**. Zawsze są takie same – to prośby o zrobienie i przesłanie zdjęcia. Każdego dnia dostaniecie do wykonania kilka takich zadań. SMS-y przyjdą o różnych porach;
- W aplikacji wykorzystywana jest **geolokalizacja oraz system porównywania twarzy**. Dzięki nim wiadomo, że to na pewno ta konkretna osoba i że przechodzi kwarantannę w miejscu zadeklarowanym w formularzu lokalizacyjnym. Na wykonanie zadania macie 20 minut. Niewykonanie zadania w tym czasie to znak dla służb, by sprawdziły, czy nie łamiecie zasad odbywania kwarantanny.
- Wizyty policji możecie się spodziewać w dowolnym momencie kwarantanny. Aplikacja ich nie zastępuje, ale uzupełnia.



## WAŻNE!

Będąc na kwarantannie nie zapominajcie o tym, aby Wasz telefon był naładowany, a dźwięki niewyciszone. Sprawdzajcie SMS-y.



Ministerstwo  
Cyfryzacji

## APLIKACJA KWARANTANNA DOMOWA

### ZAINSTALUJ!

WYSŁANIE ZDJĘCIA ZAMIAST WIZYTY  
POLICJANTÓW

**JESTEŚ OBJĘTY KWARANTANĄ  
DOMOWĄ?**

ZAINSTALUJ NA SWOIM TELEFONIE  
SPECJALNĄ APLIKACJĘ  
MINISTERSTWA CYFRYZACJI



**ZA NIEPRZESTRZEGANIE ZASAD  
KWARANTANNY GROZI GRZYWNA  
W WYSOKOŚCI DO 30 000 ZŁ.**

#### Jak to działa?

Wszystkie osoby objęte kwarantanną dostają SMSa zachęcającego do ściągnięcia i zainstalowania aplikacji.

**WAŻNE!** Aktywuj aplikację w miejscu odbywania kwarantanny, po odebraniu SMSa. Otrzymanie wiadomości to znak, że Twoje dane pojawiły się w bazie. System jest połączony z bazą numerów telefonów osób, które zostały objęte kwarantanną.

**WAŻNE!** Nie ma możliwości, by z aplikacji korzystały osoby nieobjęte kwarantanną.

APLIKACJA JEST OFICJALNA, BEZPIECZNA  
I BEZPŁATNA, DOSTĘPNA W SKLEPACH  
GOOGLE PLAY I APP STORE

AKTYWUJESZ JĄ ZA POMOCĄ NUMERU  
TELEFONU

APLIKACJA ZOSTANIE ZWERYFIKOWANA  
KODEM SMS

#### APLIKACJA UMOŻLIWIA:

- ZŁOŻENIE ZAPOTRZEBOWANIA NA:
  - ARTYKUŁY ŻYWNOŚCIOWE
  - POSILEK
  - KONTAKT Z PSYCHOLOGIEM
- DOSTĘP DO KOMUNIKATÓW O AKTUALNEJ SYTUACJI EPIDEMIOLOGICZNEJ
- BEZPOŚREDNIE POŁĄCZENIE ZE SŁUŻBAMI



Przed rozpoczęciem korzystania z Aplikacji prosimy o zapoznanie się z Regulaminem.

Wyjaśnia on sposób i zasady działania Aplikacji, a także zawiera ważne informacje dotyczące Twoich danych osobowych i bezpiecznego korzystania z Aplikacji.

W razie jakichkolwiek problemów technicznych osoby korzystające z aplikacji mogą zadzwonić na przygotowaną dla nich specjalną infolinię - 22 165 57 44. Więcej informacji, w tym regulamin, na [www.gov.pl/kwarantannadomowa](http://www.gov.pl/kwarantannadomowa).

---

## TELEPORADY – LEKARZ POZ, ON-LINE

---

### Teleporady - rejestr placówek podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)

Jeśli masz lekkie objawy choroby (stan podgorączkowy temperatura ciała pomiędzy 37 a 38° C), skorzystaj z **teleporady lekarza POZ**, zamiast dzwonić do stacji sanitarno-epidemiologicznej. Lekarz POZ, który udzieli Ci porady telefonicznej, może wystawić **e-receptę** i **e-zwolnienie**. Jeśli uzna, że wymagasz leczenia szpitalnego, wystawi zapotrzebowanie na transport sanitarny, którym pojedziesz do szpitala.




Rejestr placówek POZ:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/teleporady-poz>

### Teleporada on-line

**SKORZYSTAJ Z PORADY ONLINE, JEŚLI:**



✓ masz objawy, które Cię niepokoją

✓ miałeś kontakt z kimś zakażonym, a teraz źle się czujesz

✓ jesteś na kwarantannie i źle się poczułeś

✓ masz powody podejrzewać, że jesteś zakażony koronawirusem

✓ masz inne problemy zdrowotne i nie możesz skontaktować się ze swoim lekarzem POZ

**Skorzystaj z formularza - <https://pacjent.gov.pl/teleporada> i umów się na teleporadę.**



*Teleporadę można uzyskać 24 godziny na dobę, także w niedziele i święta. W dni robocze w godzinach 8:00-18:00 powinieneś w pierwszej kolejności spróbować skontaktować się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Jeśli jednak nie będzie to możliwe, możesz również skorzystać z teleporady.*

---

## APLIKACJA PROTEGO SAFE

---



**ProteGO Safe** to aplikacja, która pomaga w wychodzeniu z najostrzejszych obostrzeń związanych z pandemią. Im więcej osób będzie z niej korzystało, tym szybciej i skuteczniej ograniczone zostanie tempo i zasięg rozprzestrzeniania się koronawirusa. To także profesjonalna pomoc zarówno dla zdrowych, jak i zakażonych osób. Aplikacja korzysta z API opracowanego przez Apple i Google. Aplikacja jest w pełni bezpieczna, bezpłatna i dobrowolna.

**Aplikacja powiadamiania o możliwym kontakcie z koronawirusem.** Gdy użytkownik, z którym miałas/miałeś kontakt zachoruje, otrzymasz odpowiednie powiadomienie.

## **Jak to działa?**

Aplikacja składa się z dwóch modułów:

- pierwszy z nich to moduł umożliwiający samokontrolę stanu zdrowia. To swoisty „dziennik”, który na bieżąco pozwala weryfikować, czy i w jakiej grupie ryzyka zakażenia jesteśmy. To rozwiązanie oparte o wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).
- drugi moduł to skanowanie Twojego otoczenia i komunikowanie w przypadku ryzyka kontaktu z wirusem.

Więcej o działaniu aplikacji ProteGo Safe znajdziesz na stronie:

<https://www.gov.pl/web/protegosafe/jak-to-dziala>



[www.wsse.katowice.pl](http://www.wsse.katowice.pl)