



**Zaktualizowano  
13 marca 2020**

# Wytyczne dotyczące wirusa COVID-19

## Zalecenia dla osób przebywających w samoizolacji

Doradzono Ci, aby pozostać w domu i poddać się **samoizolacji**, ponieważ:

- Otrzymaliśmy zgłoszenie o Twoim powrocie z **kraju z grupy A** i nie masz **żadnych istotnych objawów**; lub
- Otrzymaliśmy zgłoszenie o Twoim powrocie z **kraju z grupy A** lub **grupy B** i masz **istotne objawy**, jednak **czekasz na wyniki badań** na obecność wirusa COVID-19. Po zakończeniu badań poddamy Cię **kwarantannie**.

Aktualne informacje, w tym objawy zarażenia wirusem COVID-19 oraz wykaz krajów z grupy A i grupy B, można znaleźć na stronie internetowej <https://www.gov.gg/coronavirus>.

### 1. Wstęp

Niniejsze wytyczne są przeznaczone dla osób, które poddają się samoizolacji. Należy je uważnie przeczytać.

### 2. Samoizolacja

Samoizolacja to działanie polegające na unikaniu fizycznego kontaktu z resztą społeczności (w tym z osobami, z którymi się mieszka, jeśli to możliwe) przez określony czas.

### 3. Zostań w domu

Ty lub osoba, którą się opiekujesz, powinniście pozostać w domu, z wyjątkiem przypadków, w których jest wymagane uzyskanie opieki medycznej (patrz sekcja 3 i 8 przed uzyskaniem pomocy medycznej). Nie należy chodzić do pracy, szkoły ani do miejsc publicznych, jak



również korzystać z transportu publicznego czy taksówek, dopóki nie poinformujemy Cię, że jest to bezpieczne. Jeśli potrzebujesz artykułów spożywczych, innych zakupów lub leków, musisz poprosić kogoś o pomoc.

Alternatywnie, możesz złożyć zamówienie przez telefon lub Internet. Instrukcja dostawy musi zawierać informację, że przedmioty mają być pozostawione na zewnątrz lub na werandzie, lub odpowiednio blisko Twojego domu.

#### **4. Unikaj kontaktu z innymi osobami w domu\***

Przebywaj w dobrze wentylowanym pomieszczeniu z oknem, które można otworzyć, i unikaj kontaktu z innymi osobami w domu. Nie otwieraj drzwi. Korzystaj z oddzielnej łazienki od reszty gospodarstwa domowego, jeśli to możliwe. W przypadku konieczności wspólnego korzystania z tego pomieszczenia, konieczne będzie jego regularne czyszczenie.

Jeśli oddzielna łazienka jest niedostępna, przed dokładnym czyszczeniem łazienki należy rozważyć sporządzenie harmonogramu mycia lub kąpiel, przy czym osoba przebywająca w izolacji powinna korzystać z pomieszczenia jako ostatnia, a następnie powinna dokładnie wyczyścić łazienkę\*. Sprawdź, czy osoba przebywająca w izolacji używa oddzielnych ręczników niż pozostali członkowie gospodarstwa domowego, zarówno do wycierania się po kąpiel lub prysznicu, jak i do higieny rąk.

Jeśli mieszkasz we wspólnym mieszkaniu (akademik lub podobne) ze wspólną kuchnią, łazienką (łazienkami) i częścią mieszkalną, przebywaj w swoim pokoju z zamkniętymi drzwiami, wychodząc tylko w razie potrzeby, z maską na twarzy, jeśli została Ci ona wydana.

Jeśli dzielisz kuchnię z innymi osobami (np. w akademiku), w miarę możliwości unikaj korzystania z niej w obecności innych osób. Jeśli nie jest to możliwe, załóż maskę na twarz, jeśli została Ci ona wydana. Zabieraj posiłki z powrotem do swojego pokoju, aby je zjeść. Do czyszczenia oraz suszenia zużytych naczyń i sztućców używaj zmywarki (jeśli jest dostępna). Jeśli nie jest to możliwe, umyj je ręcznie przy użyciu detergentu i ciepłej wody oraz dokładnie wysusz, używając osobnej ściereczki.

Ważne jest, aby poinformować pozostałych członków gospodarstwa o zaleceniach dotyczących samoizolacji.



## 5. Zadzwoń, aby uprzedzić lekarza o wizycie

Wszystkie wizyty lekarskie powinny być wcześniej omówione telefonicznie z wyznaczonym pracownikiem służby zdrowia. W ten sposób klinika lub szpital mogą podjąć kroki w celu zminimalizowania kontaktu z innymi osobami.

**\*jeżeli jest to możliwe lub stosowne**

## 6. Noś maseczkę na twarz, jeśli jest takie zalecenie

Jeśli otrzymasz maseczkę na twarz, zakładaj ją, gdy przebywasz w jednym pomieszczeniu z innymi osobami i gdy odwiedzasz placówkę służby zdrowia. Jeśli nie możesz nosić maseczki na twarz, powinni ją nosić osoby mieszkające z Tobą, gdy przebywają razem z Tobą w jednym pomieszczeniu.

## 7. Zastanij twarz podczas kasłania i kichania

- Zastanij usta i nos jednorazową chusteczką, gdy kaszlesz lub kichasz.
- Opiekunowie innych osób poddawanych badaniom w kierunku wirusa 2019-nCoV powinni używać jednorazowych chusteczek do usuwania śluzu lub flegmy po kichnięciu lub zakasłaniu przez te osoby.
- Chusteczki należy wyrzucić do plastikowego worka na śmieci (patrz część o odpadach dotycząca postępowania ze śmieciami), a następnie natychmiast umyć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund i dokładnie osuszyć.
- Po kichnięciu lub zakasłaniu opiekunowie powinni umyć ręce, a także pomóc osobie, którą się opiekują.

## 8. Umyj ręce

Umyj ręce lub pomóż umyć ręce osobie, którą się opiekujesz. Należy to robić często i dokładnie mydłem oraz wodą, przez co najmniej 20 sekund, a następnie dokładnie spłukać i osuszyć. To samo dotyczy osób opiekujących się każdym, kto jest badany w kierunku obecności wirusa SARS-CoV-2. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust brudnymi rękami.



## 9. Nie zapraszaj gości do domu

Tylko ci, którzy mieszkają w Twoim domu, powinni mieć prawo do pobytu. Nie zapraszaj i nie wpuszczaj gości do środka. Jeśli uważasz, że istnieje zasadnicza potrzeba, aby ktoś Cię odwiedził, przedyskutuj to najpierw z wyznaczonym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli musisz pilnie porozmawiać z kimś, kto nie jest członkiem Twojego gospodarstwa domowego, zrób to przez telefon.

## 10. Unikaj dzielenia się artykułami gospodarstwa domowego

Nie udostępniaj innym osobom w Twoim domu naczyń, szklanek, filiżanek, sztućców, ręczników, pościeli ani innych przedmiotów, gdy już ich używasz (lub po użyciu ich przez Twoje dziecko lub osobę, którą się opiekujesz). Po użyciu tych przedmiotów należy je dokładnie umyć wodą z mydłem; zmywarki mogą być używane do czyszczenia naczyń i sztućców.

## 11. Kontroluj swoje objawy (lub osoby, którą się opiekujesz, zależnie od sytuacji)

W przypadku pogorszenia się stanu zdrowia, na przykład trudności z oddychaniem lub zaostrzenia objawów u osoby, którą się opiekujesz, zwróć się o natychmiastową pomoc lekarską. Jeśli nie jest to nagły przypadek, należy zadzwonić pod numer 01481 756938 lub 01481 756969.

Jeśli jest to nagły przypadek i musisz zadzwonić pod numer 999 po karetkę pogotowia, poinformuj rozmówcę lub operatora, że jesteś badany w kierunku obecności wirusa SARS-CoV-2 (lub że opiekujesz się osobą badaną w kierunku obecności wirusa SARS-CoV-2, zależnie od sytuacji).

## 12. Odpady i pranie

Wszystkie odpady, które miały kontakt z daną osobą, w tym zużyte chusteczki i maski, jeśli są używane, należy umieścić w plastikowym worku na śmieci i zawiązać, gdy jest pełny. Następnie plastikowy worek należy umieścić w drugim worku na śmieci i zawiązać.

**Nie** wyrzucaj worka ani nie wystawiaj go do odebrania, dopóki nie dowiesz się, czy Ty lub osoba, którą się opiekujesz, nie jest zarażona nowym typem koronawirusa. W przypadku dodatniego wyniku badania u danej osoby poinstruujemy Cię, co należy zrobić z odpadami.



Pranie, pościel i ręczniki należy umieścić w plastikowym worku i uprać po otrzymaniu ujemnego wyniku na obecność wirusa SARS-CoV-2. Jeśli nie jest to możliwe i należy zrobić pranie w domu, a następnie wstawić wszystkie rzeczy ponownie do prania w najwyższej możliwej temperaturze, używając proszku do prania. Temperatura powinna wynosić powyżej 60°C. Jeśli to możliwe, należy suszyć w suszarce bębnowej i prasować na najwyższym ustawieniu temperatury dostosowanym do materiału.

### 13. Zasiłek chorobowy

Jeśli pracujesz, skontaktuj się z działem kadr (HR) lub odpowiednią osobą w celu uzyskania porady na temat polityki pracodawcy w zakresie świadczeń chorobowych w tej sytuacji.

Osoby, które poddają się samoizolacji zgodnie z zaleceniami Public Health Services, **nie** muszą zgłaszać się do GP (lekarza rodzinnego) ani przedstawiać zaświadczenia lekarskiego (zwolnienia lekarskiego), aby złożyć wniosek o zasiłek chorobowy. Tak długo, jak dana osoba postępuje zgodnie z zaleceniami Public Health Services, może ona złożyć wniosek, kontaktując się z Incapacity Benefits (urząd ds. świadczeń z tytułu niezdolności do pracy) pod numerem telefonu 01481 732507 lub pod adresem [benefits@gov.gg](mailto:benefits@gov.gg). Social Security (urząd ds. ubezpieczeń społecznych) będzie w miarę możliwości przyjmować wnioski w formie cyfrowej, tak aby można je było składać, nie przerywając samoizolacji.

Tego rodzaju wnioski będą zasadniczo ważne tylko przez 14 dni lub do czasu otrzymania ujemnego wyniku testu na obecność wirusa COVID-19.

Jeżeli dana osoba nie ma żadnych objawów, które uniemożliwiłyby jej pracę, a pracodawca umożliwi jej wykonywanie pracy bez przerywania samoizolacji, np. w domu przy użyciu laptopa, nie będzie miała prawa do zasiłku chorobowego.