

COVID-19 – koronawirus

Porady dla osób przebywających w domu i poddających się samoizolacji

Otrzymali Państwo polecenie pozostania w domu i poddania się samoizolacji, ponieważ:

- ! wrócili Państwo na Guernsey, Alderney lub Sark z innego miejsca, a w takim przypadku zachodzi konieczność poddania się samoizolacji trwającej pełnych 14 dni od powrotu na wyspy;
- ! mają państwo pozytywny wynik testu na COVID-19 i czekają na przeprowadzenie ponownego testu, który da wynik negatywny, co umożliwi zakończenie samoizolacji;
- ! otrzymali Państwo informację, że u osoby, z którą mieliście kontakt, stwierdzono zakażenie;
- ! przeszli Państwo pierwszy test na COVID-19 i oczekują na wyniki.

Aktualne informacje, w tym dotyczące objawów COVID-19, można znaleźć pod adresem www.gov.gg/coronavirus.

W Państwa przypadku odpowiednia jest samoizolacja w domu, ponieważ nie zachodzi konieczność hospitalizacji.

gov.gg/coronavirus



Niniejsze wskazówki są przeznaczone dla osób, które zostały poddane samoizolacji. Należy się z nimi uważnie zapoznać.



Samoizolacja



Samoizolacja polega na niedopuszczaniu przez pewien czas do fizycznego kontaktu z resztą społeczeństwa (w tym w miarę możliwości z domownikami).



Zostań w domu

Z wyjątkiem przypadków związanych z koniecznością skorzystania z opieki medycznej (przed skorzystaniem z opieki medycznej patrz punkt 8) lub pobrania wymazu do badania nie należy opuszczać domu. Do czasu uzyskania informacji, że jest to bezpieczne, nie należy chodzić do pracy, szkoły ani do miejsc publicznych, oraz nie należy korzystać z transportu publicznego czy taksówek. Jeśli zajdzie potrzeba zakupu artykułów spożywczych, innych produktów lub leków, konieczne będzie skorzystanie z pomocy innych.

Artykuły spożywcze i inne zakupy:

-  O zrobienie zakupów należy się zwrócić do znajomych lub rodziny. Można także dokonywać zakupów online. Zachęcamy do odwiedzania witryny gov.gg, gdzie można znaleźć najnowsze wiadomości i informacje. Proszę kliknąć łącze „Guernsey Together” (Razem na Guernsey) u góry strony, a następnie „food and drink” (produkty spożywcze i napoje). W instrukcji dostawy należy podać informację, że produkty powinny być pozostawione na zewnątrz, w przedsionku lub w innym odpowiednim miejscu w domu.
-  Ewentualnie można także korzystać z pomocy oferowanej w ramach naszej społeczności, którą dla osób poddanych samoizolacji świadczy St John’s Ambulance. Prosimy dzwonić pod numer **01481 742147**.

Leki:

- ✓ Osoby potrzebujące kolejnej recepty w czasie samoizolacji powinny w pierwszej kolejności zadzwonić do lekarza pierwszego kontaktu, aby potwierdzić konieczność zakupu leku. Jeżeli zajdzie taka potrzeba, zostaną zaplanowane działania zmierzające do wydania leku.

Każdą osobę dokonującą dostawy jakichkolwiek produktów należy poprosić, aby:

- ✓ zapukała do drzwi, a następnie pozostawiła produkty na zewnątrz i oddaliła się na odległość co najmniej 2 metrów zanim drzwi zostaną otwarte w celu zabrania produktów do środka.



Nie przyjmuj gość ci w domu

W mieszkaniu mogą przebywać tylko domownicy. Nie należy zapraszać gości i wpuszczać ich do środka. Osoby, które uznają, że istnieje zasadnicza potrzeba, aby do domu przyszedł ktoś z zewnątrz, powinny omówić to najpierw z odpowiednim pracownikiem służby zdrowia. Jeśli zachodzi pilna konieczność porozmawiania z osobą niebędącą domownikiem, należy skorzystać z telefonu.



Odseparuj się od innych domowników

(w miarę możliwości i potrzeb)

- ✓ Należy przebywać w dobrze wentylowanym pomieszczeniu z oknem wychodzącym na zewnątrz, które można otworzyć, oraz odseparować się od innych domowników.
- ✓ Drzwi powinny pozostawać zamknięte.
- ✓ Wychodzenie jest dozwolone tylko, gdy jest to konieczne i po założeniu maski, jeśli została dostarczona.
- ✓ Zadbaj, aby inni domownicy także poznali następujące porady...

Korzystanie z przedmiotów w gospodarstwie domowym:

Inni domownicy nie powinni korzystać z naczyń, szklanek, filiżanek, sztućców, ręczników, pościeli oraz innych przedmiotów, z których korzystają osoby izolowane (oraz ich dzieci i inne osoby znajdujące się pod opieką osoby izolowanej).

Łazienka:

- ✓ Jeśli to możliwe, należy korzystać z oddzielnej łazienki niż pozostali domownicy.
- ✓ Jeśli zachodzi konieczność korzystania ze wspólnej łazienki:
 - zawsze po użyciu należy dokładnie wyczyścić łazienkę, toaletę i umywalkę, a także klamki i krany oraz spłuczkę lub przyciski w toalecie.
 - należy rozważyć sporządzenie harmonogramu korzystania z łazienki w celu umycia się lub kąpieli, przy czym osoba odizolowana powinna korzystać z łazienki jako ostatnia, a następnie powinna ją starannie umyć.
 - należy zadbać, aby osoba odizolowana korzystała z innych ręczników i przyborów toaletowych niż pozostali domownicy, zarówno do wycierania się po kąpieli lub prysznicu, jak i do celów związanych z higieną rąk.

Kuchnia:

- ✓ Po zakończeniu korzystania z kuchni należy zawsze umyć wszystkie powierzchnie, w tym wszystkie dotykane miejsca (blaty, stoły, klamki drzwi, krany, kuchenkę mikrofalową itp.)
- ✓ Jeśli to możliwe, należy poprosić, aby inna osoba przyniosła posiłek, pozostawiła go pod drzwiami, zapukała, a następnie odsunęła się na co najmniej 2 metry zanim drzwi zostaną otwarte i posiłek zostanie zabrany.
- ✓ Osoby odbierające zużyte naczynia i sztućce spod drzwi powinny unikać dotykania ich (np. korzystać w czasie ich przenoszenia z rękawiczek lub ręczników kuchennych) i postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami dotyczącymi mycia naczyń.

Jeśli osoba izolowana musi przygotowywać posiłki w kuchni, z której korzystają także inne osoby:

- jeśli to możliwe, należy unikać korzystania z kuchni w obecności innych osób;
- jeśli nie jest to możliwe, należy założyć maskę na twarz, o ile została ona wydana. Należy zabrać posiłki do swojego pokoju i tam je zjeść.

Zmywanie naczyń:



Jeśli to możliwe, do mycia i suszenia naczyń i sztućców należy używać zmywarki, wybierając cykl z najwyższą temperaturą.



Jeśli nie jest to możliwe, należy zmywać ręcznie, korzystając z detergentu i ciepłej wody, a następnie dokładnie wytrzeć naczynia i sztućce, używając oddzielnej ściereczki.

Sprzątanie:

Do czyszczenia powierzchni w kuchni i łazience należy używać środka na bazie wybielacza lub standardowego środka czyszczącego. Należy korzystać ze jednorazowych ściereczek lub ręczników kuchennych. W punkcie dotyczącym odpadów i prania znajdują się informacje na temat sposobu usuwania zużytych przedmiotów.



Palenie tytoniu

Osoby, które mają pozytywny wynik badania lub oczekują na wynik badania na COVID-19:

Wychodzenie z domu, aby palić na zewnątrz wyroby tytoniowe lub papierosa elektronicznego jest zabronione.

Wszystkie osoby, którym zalecono samoizolację:

Wytyczne publicznej służby zdrowia zachęcają osoby palące do zaprzestanie palenia, ponieważ jest ono szkodliwe dla układu odpornościowego, co oznacza, że osoby palące są bardziej narażone nie tylko na ostre infekcje układu oddechowego, ale także na to, że będą one u nich trwać dłużej i mieć poważniejszy przebieg niż w przypadku osób niepalących. Osoby palące mają trzy razy większe szanse na rzucenie palenia, jeśli skorzystają z profesjonalnego wsparcia i leków, które można uzyskać bezpłatnie przez telefon i pocztą po skorzystaniu z linii pomocy Quitline.

Osoby izolowane, pozostające w domu i zmagające się z głodem nikotynowym, nawet jeśli uważają, że nie są w stanie lub nie są gotowe rzucić palenia na stałe, dzięki linii pomocy Quitline mogą uzyskać wsparcie i poradę przez telefon, a w razie potrzeby może zostać im wysłany pocztą zapas środków stanowiących nikotynową terapię zastępczą, w tym plastry, gumi, pastylki do ssania, spraye doustne i inhalatory, które mają na celu pomóc im w radzeniu sobie z objawami odstawienia. Z linią Quitline można się kontaktować pod numerem **01481 233170**, przez profil w serwisie Facebook lub pocztą elektroniczną pod adresem Quitline@gov.gg. Osoby pozostawiające wiadomość proszone są o podanie numeru telefonu, aby przedstawiciel Quitline mógł się z nimi skontaktować.



Pranie



Odzież należy prać w możliwie najwyższej temperaturze, stosując przy tym detergent do prania. Temperatura ta powinna być wyższa niż 60°C. W miarę możliwości odzież należy suszyć w suszarce bębnowej i prasować w jak najwyższej temperaturze zgodnie z zaleceniami dotyczącymi danej tkaniny.



Osoby korzystające z pralni samoobsługowych nie powinny prać odzieży przez 72 godziny od zakończenia samoizolacji. Pranie należy transportować w bezpieczny sposób w plastikowej torbie i postępować zgodnie z powyższymi instrukcjami. Do transportu ubrań z powrotem do domu należy użyć nowej plastikowej torby, a starą torbę należy zutylizować w domu.



Odpady komunalne

Osoby, które NIE zostały zbadane na obecność COVID-19:

Wszystkie odpady, które miały kontakt z osobą izolowaną, w tym zużyte chusteczki, należy umieścić w plastikowym worku na śmieci i zawiązać go, gdy jest pełny. Następnie ten plastikowy worek należy umieścić w drugim worku na śmieci, który także należy zawiązać.



Nie wystawiać worka przez 72 godziny, nawet jeśli oznacza to, że nie zostanie on zabrany z najbliższą zbiórką odpadów. Worki z odpadami nadającymi się do recyklingu nie muszą być podwójnie pakowane, ale także należy przechowywać je przez 72 godziny przed wystawieniem.

Osoby, które ZOSTAŁY zbadane na obecność COVID-19:



Nie wyrzucać śmieci i nie wystawiać ich w miejsce zbiórki przed uzyskaniem potwierdzenia, że osoba izolowana lub osoby, które znajdują się pod jej opieką, nie są zakażone wirusem COVID-19.



Osoby, których wynik testu będzie pozytywny, zostaną poinstruowane, jak należy postępować z odpadami.



Ogrody i przestrzenie zewnętrzne

Osoby, które NIE zostały zbadane na obecność COVID-19:

- ✓ Mogą one korzystać z własnego ogrodu, ale są zobowiązane pozostawać w odległości co najmniej 2 metrów od granicy ogrodu i nie opuszczać terenu własnej działki

Osoby, które ZOSTAŁY zbadane na obecność COVID-19:

- ✓ Nie mogą korzystać z ogrodu i są zobowiązane przebywać w oddzielnym, dobrze wentylowanym pomieszczeniu do czasu uzyskania wyników badania i dalszych zaleceń.



Zwierzęta domowe

- ✓ Psy należące do osób objętych samoizolacją, ochroną lub poddanych kwarantannie nie mogą być wyprowadzane przez rodzinę, znajomych ani osoby wyprowadzające psy zarobkowo. Można je wypuszczać w ogrodzie, pod warunkiem, że jest on zamknięty. W punkcie „Ogrody i przestrzenie zewnętrzne” tego poradnika należy sprawdzić, czy korzystanie z ogrodu jest dozwolone.
- ✓ Psom, które mieszkają w mieszkaniach bez dostępu do ogrodu, może zapewnić opiekę GSPCA. Możliwości świadczenia takiej opieki są jednak ograniczone i uzależnione od wolnych miejsc, jakimi dysponuje GSPCA. Możliwość świadczenia takiej opieki jest w każdym przypadku oceniana indywidualnie. Po przyznaniu takiej opieki GSPCA odbierze psa z domu.
- ✓ Właścicielom kotów i fretek zaleca się trzymanie ich w pomieszczeniach zamkniętych, ponieważ te gatunki zwierząt mogą zarażać się wirusem COVID-19.
- ✓ U wszystkich zwierząt domowych wirus może przez krótki czas występować w futrze, podobnie jak w przypadku innych powierzchni, takich jak stoły i klamki. Dlatego najważniejsze jest, aby właściciele zwierząt po ich dotknięciu nadal stosowali dobrą higienę rąk, dokładnie je myjąc (przez 20 sekund z użyciem mydła i wody).



Zaślaniaj twarz w czasie kaszlu i kichania

- ✓ W czasie kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos jednorazową chusteczką.
- ✓ Opiekunowie osób poddawanych samoizolacji powinni korzystać z jednorazowych chusteczek do wycierania śluzu lub flegmy po kichnięciu lub kaszlu.
- ✓ Chusteczki należy wyrzucić do plastikowej torby na odpady (patrz punkt „Odpady komunalne”) i natychmiast myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund oraz dokładnie je wytrzeć.
- ✓ **Opiekunowie** powinni umyć swoje ręce, a także pomóc w tym podopiecznemu, kiedy tylko skończy on kaszleć lub kichać.



Myj ręce

- ✓ Ręce należy myć często i dokładnie wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund, a następnie spłukać i dokładnie wytrzeć.
- ✓ **Opiekunowie** powinni pomóc umyć ręce podopiecznym. Nieumyтыми rękami nie należy
- ✓ dotykać oczu, nosa i ust.



Jeśli to zalecane, noś maskę na twarz i/lub środki ochrony indywidualnej dla opiekunów

- ✓ Osoby, które otrzymały maskę na twarz, powinny ją nosić, gdy przebywają w tym samym pomieszczeniu z innymi osobami oraz w czasie wizyty w placówce służby zdrowia. Maski powinni także nosić domownicy osób izolowanych, które nie mogą nosić maski, jeżeli przebywają one w tym samym pomieszczeniu.
- ✓ **W czasie sprawowania opieki nad podopiecznymi, u których stwierdzono zakażenie, lub podopiecznymi mającymi bliski kontakt osobami, u których je stwierdzono, opiekunowie są zobowiązani nosić odpowiednie środki ochrony indywidualnej zgodnie z zaleceniami podmiotu kierującego ich do sprawowania opieki, nawet jeśli u podopiecznych mających bliski kontakt z takimi osobami nie stwierdzono żadnych objawów.**



Zadzwoń przed wizytą u lekarza



Wszystkie wizyty lekarskie należy wcześniej uzgodnić z wyznaczoną osobą w placówce służby zdrowia, korzystając przy tym przy z podanego numeru telefonu. Dzięki temu w gabinecie lekarskim lub szpitalu możliwe będzie podjęcie kroków w celu zminimalizowania kontaktu z innymi.



Monitoruj objawy

(zgodnie z potrzebami swoje lub podopiecznego)



W przypadku pogorszenia się stanu zdrowia, na przykład w przypadku trudności z oddychaniem, należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc lekarską.



Opiekunowie powinni monitorować objawy u podopiecznych zgodnie z informacjami podanymi powyżej i poniżej.



Jeżeli stan zdrowia NIE wymaga natychmiastowej interwencji, należy zadzwonić do lekarza pierwszego kontaktu.



W nagłych wypadkach należy zadzwonić pod numer 999 po karetkę pogotowia i poinformować odbierającego połączenie lub operatora, że chodzi o osobę objętą samoizolacją w związku z wirusem COVID-19.

Objawy, na które należy zwracać uwagę:



Gorączka



**Utrata zapachu
lub smaku**



Ból głowy (ból zatok,
ból wokół oczu)



Ból mięśni



Kaszel



Duszność



Zmęczenie
(uczucie dużego
wyczerpania)



Ból gardła



Zasiłek chorobowy



Osoby zatrudnione powinny skontaktować się z działem kadr lub odpowiednią osobą w celu uzyskania porady na temat zasad stosowanych przez pracodawcę w zakresie świadczeń chorobowych przysługujących w takiej sytuacji.



Osoby objęte samoizolacją, zgodnie z zaleceniami publicznej służby zdrowia, nie muszą zgłaszać się do lekarza pierwszego kontaktu ani przedstawiać zaświadczenia lekarskiego (zwolnienia lekarskiego), aby ubiegać się o zasiłek chorobowy. W okresie postępowania zgodnie z zaleceniami publicznej służby zdrowia można ubiegać się o taki zasiłek, kontaktując się z działem ds. świadczeń z tytułu niezdolności do pracy pod numerem telefonu 732507 lub korzystając z adresu e-mail benefits@gov.gg. Podmioty odpowiedzialne za zabezpieczenie społeczne będą w miarę możliwości przyjmować wnioski w formie elektronicznej, tak aby można je było składać w czasie samoizolacji.



Takie świadczenia zasadniczo przysługują tylko przez 14 dni lub do czasu otrzymania negatywnego wyniku badania na obecność wirusa COVID-19.



Osoby, u których nie występują żadne objawy uniemożliwiające pracę i otrzymujące jednocześnie wsparcie od pracodawcy w celu podjęcia pracy, na przykład w domu przy wykorzystaniu komputera przenośnego, nie mają prawa do zasiłku chorobowego.



Ważne numery kontaktowe w czasie samoizolacji



Pomoc finansowa i zaświadczenia lekarskie: można zgłaszać się do Employment and Social Security (Urzędu ds. Zatrudnienia i Zabezpieczenia Społecznego Guernsey), aby uzyskać wsparcie finansowe w związku ze skutkami COVID-19.



Osoby w wieku produkcyjnym mogą skorzystać z numeru telefonu **732516** lub adresu e-mail **hardshipfund@gov.gg** (od poniedziałku do piątku w godzinach 08:30-16:00). Dzwoniący powinni mieć przygotowane informacje dotyczące dochodów gospodarstwa domowego i rachunku bankowego.



W przypadku obaw natury biznesowej lub finansowej: proszę dzwonić pod numer **743803** lub wysłać wiadomość e-mail na adres **business.support@gov.gg**



Caring Caller: dla osób samotnych podczas samoizolacji. W pierwszej kolejności prosimy o kontakt z St John Ambulance Guernsey, dzwoniąc pod numer **720088** lub wysyłając wiadomość e-mail na adres **caring.caller@stjohn.gg**



Wolontariat na Guernsey: St John Ambulance koordynuje działania wspólnoty na rzecz osób objętych samoizolacją i będzie kierować wolontariuszy w odpowiedzi na prośby o pomoc. Proszę zadzwonić pod numer **742147**



W celu uzyskania innych przydatnych danych kontaktowych i informacji na temat świadczeń, z których można skorzystać w czasie samoizolacji, proszę odwiedzić stronę **gov.gg/Covid19together**.