Polish

Arkusz informacyjny

Porada dotycząca izolacji w domu dla osób z potwierdzonym zakażeniem COVID-19 (koronawirusem)

Niektórzy ludzie, u których stwierdzono zakażenie nowym koronawirusem (COVID-19) będą wymagali leczenia szpitalnego, podczas gdy większość osób, które są w mniejszym stopniu chore, mogą się leczyć w domu, w izolacji. Jeżeli stwierdzono u ciebie COVID-19 i leczysz się w domu, musisz się poddać samoizolacji i stosować do tych wskazówek do czasu, gdy twój lekarz lub publiczna placówka ochrony zdrowia nie powiadomią cię, że nie musisz już więcej przebywać w izolacji.

Ostatnia aktualizacja: 02 kwietnia 2020

Obserwuj objawy

Jeżeli twoje objawy poważnie się zaostrzą, (np. duszność w stanie spoczynku lub trudności z oddychaniem), zadzwoń pod 000. Poinformuj personel pogotowia, że potwierdzono u ciebie COVID-19 (koronawirusa). Jeżeli objawy się pogorszą, ale nie będą jeszcze poważne, skontaktuj się ze swoim lekarzem lub publiczną placówką ochrony zdrowia.

Czy mogę chodzić do pracy lub do szkoły? Czy mogę przyjmować gości?

Nie. Izolacja w domu oznacza, że musisz pozostawać w domu lub w hotelu i ograniczyć swoje normalne zajęcia.

Nie możesz chodzić do pracy, szkoły, przedszkola, na uniwersytet, zajęcia rekreacyjne lub w miejsca publiczne, ani po zakupy.

Nie powinieneś pozwalać, by inni, którzy nie mają ważnej potrzeby przebywania w twoim domu, odwiedzali cię, kiedy przebywasz w izolacji.

Uwaga: Możesz wyjść z domu jedynie w celu uzyskania pomocy medycznej lub w nagłych przypadkach.

Czy mogę wyjść do ogrodu albo na spacer?

Możesz wychodzić do swojego prywatnego ogrodu lub na swoje prywatne podwórze lub na prywatny balkon, jeżeli posiadasz.

Nie możesz wychodzić z domu, jeżeli nie szukasz pomocy medycznej lub w nagłych przypadkach.

Odseparuj się od innych osób w domu

Jeżeli mieszkasz razem z innymi osobami, musisz, na ile to możliwe:

- pozostawać odseparowany od innych

- nosić maseczkę chirurgiczną, kiedy przebywasz w tym samym pomieszczeniu z inną osobą
- jeśli możliwe, korzystać z oddzielnej łazienki,
- unikać pomieszczeń wspólnych lub komunalnych i nosić maseczkę chirurgiczną w czasie poruszania się w tych pomieszczeniach.
- Dopilnować, żeby nie dzielić pokoju z osobami, którym grozi poważna choroba, takimi jak osoby starsze oraz chorujące na serce, płuca, nerki lub cukrzycę. Osoby, które nie mają istotnej potrzeby obecności w twoim domu, nie powinny cię odwiedzać, kiedy przebywasz w izolacji.

Noś maseczkę chirurgiczną

Musisz nosić maseczkę chirurgiczną, kiedy przebywasz w tym samym pomieszczeniu z innymi osobami, (nawet, jeżeli one są również w izolacji) i kiedy zasięgasz porady pracownika służby zdrowia.

Dopilnuj, żeby maseczka chirurgiczna zawsze zakrywała twój nos i usta, oraz unikaj dotykania maseczki bez potrzeby.

Osłaniaj kaszel i kichnięcia

W czasie kaszlu lub kichania należy zakrywać usta i nos chusteczką higieniczną, albo kaszleć lub kichać w rękaw/zgięcie łokcia. Chusteczki higieniczne należy wyrzucać do kosza, a ręce natychmiast umyć wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund.

Myj ręce

Myj ręce często i dokładnie wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Możesz również użyć środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu, jeżeli twoje ręce nie są wyraźnie brudne. Dopilnuj, by myć ręce lub używać środka odkażającego do rąk:

- przed wejściem do pomieszczenia, w którym znajdują się inne osoby
- przed dotknięciem rzeczy używanych przez innych
- po wyjściu z toalety
- po kaszlnięciu lub kichnięciu
- przed założeniem oraz po zdjęciu rękawiczek i maseczki

Unikaj wspólnego używania przedmiotów domowych

Nie używaj tych samych naczyń, szklanek, kubków, sztućców, ręczników, pościeli lub innych przedmiotów, co osoby u ciebie w domu. Po użyciu tych przedmiotów umyj je dokładnie wodą z mydłem lub w zmywarce do naczyń/pralce.

Kroki zapobiegawcze dla opiekunów i domowników w przypadkach potwierdzonych zakażeń

W domu powinny przebywać jedynie osoby, które są niezbędne dla sprawowania opieki nad osobą będącą w izolacji, oraz które nie mogą znaleźć innego miejsca zamieszkania.

Opiekunowie i domownicy powinni stosować się do poniższych wskazówek, by zmniejszyć ryzyko zarażenia się.

Obserwuj objawy

Jeżeli jesteś opiekunem lub domownikiem i wystąpi u ciebie gorączka, kaszel, ból gardła lub duszności, zadzwoń do swojego lekarza lub na oddział ratunkowy, chyba, że jest to nagły przypadek, (kiedy to należy zadzwonić pod 000). Poinformuj lekarza lub oddział ratunkowy, że opiekujesz się potwierdzonym przypadkiem COVID-19. W obecności innych osób i kiedy korzystasz z opieki medycznej, noś maseczkę chirurgiczną.

Myj ręce

Myj ręce często i dokładnie wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Możesz również użyć środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu, jeżeli twoje ręce nie są wyraźnie brudne. Unikaj dotykania nieumytymi rękami oczu, nosa i ust. Zawsze myj ręce przed założeniem oraz po zdjęciu rękawiczek i maseczki.

Noś maseczkę chirurgiczną

Noś maseczkę chirurgiczną i jednorazowe rękawiczki, kiedy przebywasz w tym samym pomieszczeniu co osoba z potwierdzonym zakażeniem, lub w czasie dotykania tej osoby czy w kontakcie z jej krwią, płynami ustrojowymi i/lub wydzielinami, takimi jak pot, ślina, plwocina, śluz nosowy, wymiociny, mocz lub odchody biegunkowe.

- Dopilnuj, żeby maseczka chirurgiczna zawsze zakrywała twój nos i usta
- Po użyciu wyrzucaj do kosza maseczki chirurgiczne i jednorazowe rękawiczki
- Umyj ręce natychmiast po zdjęciu maseczki chirurgicznej i rękawiczek.

Czyść powierzchnie domowe

Czyść wszystkie często dotykane powierzchnie, takie jak blaty kuchenne i stołowe, klamki, armaturę łazienkową, toalety, aparaty telefoniczne, klawiatury, tablety i nocne stoliki co najmniej raz dziennie, w jednorazowych rękawiczkach. Ponadto zmywaj wszystkie powierzchnie, na których mogła być krew, płyny ustrojowe i/lub wydzieliny czy odchody.

- Czytaj etykiety na produktach czyszczących i stosuj się do ich zaleceń. Etykiety zawierają instrukcje bezpiecznego i skutecznego użytkowania produktu czyszczącego, w tym środki ostrożności, jakie należy zachować przy używaniu produktu, jak na przykład używanie rękawiczek lub fartuchów czy też dopilnowanie, by przy używaniu produktu pomieszczenie było dobrze wietrzone.

- Na twardych powierzchniach używaj środków dezynfekcyjnych lub rozcieńczonego roztworu wybielacza. By sporządzić roztwór wybielacza w domu, stosuj 1 łyżkę stołową wybielacza na 4 kubki wody.
- Noś maseczkę chirurgiczną i rękawiczki jednorazowe w czasie dotykania pobrudzonych przedmiotów. Umyj ręce natychmiast po zdjęciu rękawiczek i maseczki.
- Pierz dokładnie rzeczy do prania
- Natychmiast zdejmij i upierz pościel lub ubranie poplamione krwią, płynami ustrojowymi i/lub wydzielinami czy odchodami.
- Czytaj metki na ubraniach i etykiety na detergentach. Zasadniczo, pierz i susz w najwyższych temperaturach zalecanych na metce na ubraniu.
- O ile to możliwe, naczynia należy myć w zmywarce do naczyń

Utylizacja przedmiotów skażonych

Przed usunięciem ich wraz z innymi śmieciami domowymi wyrzucaj wszystkie jednorazowe rękawiczki, maseczki chirurgiczne i inne skażone przedmioty do torby w koszu na śmieci. Umyj ręce natychmiast po dotykaniu tych przedmiotów.

Wskazówki dla ciebie i rodziny, jak radzić sobie z izolacją

Przebywanie w izolacji domowej może być przygnębiające, zwłaszcza dla małych dzieci. Poniżej podajemy kilka wskazówek, jak sobie z tym radzić:

- Rozmawiaj z członkami rodziny na temat COVID-19, by przytłumić niepokój. Na stronie **NSW Health - COVID-19 (Coronavirus)** znaleźć można ścisłe i aktualne informacje na temat koronawirusa
- Uspokój swoje dzieci używając odpowiedniego dla wieku języka
- Na ile to możliwe, kontynuuj normalną, codzienną rutynę
  - O ile to możliwe, uzyskaj zgodę pracodawcy na pracę z domu
  - Poproś szkołę swojego dziecka o dostarczanie ci zadań domowych i arkuszy roboczych pocztą lub drogą mailową
- Myśl o tym, jak radziłeś sobie w trudnych sytuacjach w przeszłości i pociesz się, że z tą sytuacją również sobie poradzisz. Pamiętaj, że izolacja nie będzie trwać wiecznie.
- Z rodziną i przyjaciółmi pozostawaj w kontakcie telefonicznym, mailowym i przez media społecznościowe
- Wykonuj regularnie ćwiczenia fizyczne w domu. Możliwe opcje to np. ćwiczenia przy DVD, taniec, ćwiczenia na podłodze, joga, chodzenie wokół ogrodu lub korzystanie ze sprzętu do ćwiczeń, jak np. rower stacjonarny, jeśli posiadasz. Ćwiczenia są wypróbowanym środkiem na stres i depresję.
- Poproś rodzinę, przyjaciół lub innych domowników o odbieranie dla ciebie artykułów spożywczych i lekarstw. Jeżeli nie jest to możliwe, możesz zamawiać produkty spożywcze i lekarstwa (włącznie z lekami na receptę) online lub telefonicznie.

- Traktuj izolację jako okazję do zajęcia się czymś, na co normalnie nie masz czasu, jak na przykład gry planszowe, prace ręczne, rysowanie i czytanie.

Czy muszę się poddać testom przed zakończeniem izolacji?

Jeśli pozostawałeś w izolacji znacznie dłużej niż 14 dni, nie musisz poddawać się testom przed zakończeniem izolacji.

Jeżeli w czasie pobytu w izolacji zauważysz u siebie jakieś objawy ze strony układu oddechowego, skontaktuj się ze swoim lekarzem lub miejscową publiczną placówką ochrony zdrowia pod numerem 1300 066 055, by poddać się ocenie i badaniu na COVID-19.

Nawet, jeżeli wynik testu będzie negatywny, będziesz musiał nadal pozostać w izolacji przez wyznaczony początkowo 14-dniowy okres izolacji.

Nadal masz jakieś pytania lub potrzebujesz pomocy w okresie izolacji?

- Lifeline Australia: **13 11 14**
  Usługa wsparcia w sytuacjach kryzysowych zapewnia krótkoterminową pomoc ludziom, którzy mają trudności w radzeniu sobie z kryzysem lub dbaniu o swoje bezpieczeństwo.

- Kids Helpline: **1800 551800**
  Bezpłatna, prywatna i poufna telefoniczna i online usługa psychologa dostępna 24 godziny na dobę dla młodych ludzi w wieku od 5 do 25 lat.

- NSW Mental Health Line**: 1800 011 511**
  Usługa w kryzysowych przypadkach dotyczących zdrowia psychicznego w NSW.

- Zadzwoń do National Coronavirus Health Information **(Krajowej Informacji Zdrowotnej Dotyczącej Koronawirusa)** pod numer **1800 020 080**.

Po dalsze informacje

Odwiedź NSW Health - COVID-19 (Coronavirus).