

## **COVID-19 – informacje i zasady postępowania dla osób, które miały kontakt domowy z zakażonym**

### **Informacja epidemiologiczna opracowana przez lekarzy epidemiologów**

#### **Co to jest kontakt domowy z osobą z COVID-19?**

Otrzymujesz tę informację, ponieważ osoba, z którą mieszkasz albo mieszkałeś wcześniej ma COVID-19, w związku z czym mogłeś być narażony na zakażenie. Oznacza to, że istnieje u Ciebie ryzyko zachorowania. Aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się zakażenia na inne osoby, jesteś zobowiązany do przestrzegania pewnych zasad postępowania (patrz poniżej).

#### **Co to jest COVID-19?**

COVID-19 jest infekcją wirusową, która zwykle powoduje łagodne objawy, takie jak katar, ból gardła, kaszel i gorączka, choć niektóre osoby, które chorują ciężiej, mają trudności z oddychaniem i muszą być leczone w szpitalu. Wśród innych objawów COVID-19 można wymienić bóle mięśni, ból głowy, zmęczenie, zaburzenia węchu i smaku oraz dolegliwości żołądkowe z biegunką.

#### **Jak dochodzi do zakażenia COVID-19?**

COVID-19 przenosi się tak zwaną drogą kropelkową i przez kontakt bezpośredni. Gdy ktoś kicha lub kaszle, w powietrzu pojawiają się kropelki mogące spowodować zakażenie. Osoba znajdująca się w pobliżu może się wtedy zarazić. Gdy kropelki opadną na różne powierzchnie i przedmioty, materiał zakaźny może być z nich przenoszony dalej, najczęściej poprzez ręce. Czas między zarażeniem się a zachorowaniem (okres inkubacji) waha się od 2 do 14 dni, ale zwykle wynosi pięć dni.

#### **Jakie zasady obowiązują po kontakcie domowym?**

COVID-19 to choroba powodująca zagrożenie publiczne i społeczne, która jest objęta ustawą o zwalczaniu chorób zakaźnych. Ponieważ miałeś kontakt domowy z osobą, u której potwierdzono COVID-19, zaliczasz się do osób potencjalnie zakażonych tą chorobą. Oznacza to, że aby zapobiec zarażeniu innych osób, musisz przez podany okres przestrzegać pewnych zasad postępowania.

Oto obowiązujące zasady postępowania:

- nie powinieneś chodzić do pracy ani na zajęcia w liceum, szkole wyższej lub innej szkole policealnej. Praca z domu i nauka zdalna są dozwolone. Jeśli nie masz możliwości pracować z domu, masz prawo do zaświadczenia lekarskiego, na podstawie którego możesz złożyć w Försäkringskassan [Szwedzkiej Kasie Ubezpieczeń] wniosek o zasiłek epidemiczny. Nie powinieneś też uczestniczyć w zajęciach rekreacyjnych, podczas których masz kontakt z innymi osobami, na przykład w treningach sportowych.
- musisz przestrzegać specjalnych zasad higieny: musisz dbać o higienę rąk (myć ręce) oraz kasłać i kichać w zgięcie łokciowe albo w chusteczkę, a nie na inne osoby.
- gdy masz kontakt z pracownikami służby zdrowia, musisz ich poinformować, że miałeś kontakt domowy z osobą zakażoną COVID-19.

Jeśli jesteś opiekunem, masz obowiązek poinformować dzieci w Twoim gospodarstwie domowym o wymaganych zasadach postępowania i dopilnować, by ich przestrzegały. W przypadku kontaktu z pracownikami służby zdrowia masz jako opiekun obowiązek poinformowania ich, że dziecko miało kontakt domowy z osobą zakażoną COVID-19.

Zgodnie z ustawą o zwalczaniu chorób zakaźnych każdy, kto ma chorobę zakaźną lub jest o nią podejrzany, musi postępować w taki sposób, by chronić inne osoby przed zakażeniem (tak zwany obowiązek ochrony). Oznacza to, że w okresie, w którym masz obowiązek przestrzegać zasad postępowania, nie możesz spotykać się z osobami innymi niż te, z którymi mieszkasz we wspólnym gospodarstwie domowym ani podróżować środkami transportu publicznego. Możesz przebywać poza domem, o ile zachowujesz dystans od innych osób. Możesz dokonywać niezbędnych zakupów, na przykład w sklepach spożywczych, aptekach itp. Gdy masz kontakt z pracownikami opieki społecznej, w tym pomocy domowej, musisz ich poinformować, że miałeś kontakt domowy z osobą zakażoną COVID-19.

### **Jak długo obowiązują te zasady postępowania?**

Powinieneś przestrzegać zasad postępowania od momentu, gdy zostałeś o nich poinformowany, do chwili, aż upłynie 7 dni od wykonania testu u osoby z COVID-19, z którą miałeś kontakt domowy. Po upływie tego czasu możesz wrócić do pracy albo do szkoły, jeśli nadal nie masz objawów. Jeśli jednak wykonano u Ciebie test PCR, musisz najpierw poczekać na jego wynik. Zaleca się też, abyś przez kolejne 7 dni w dalszym ciągu zwracał uwagę na objawy, spotykał się z jak najmniejszą liczbą osób poza pracą i szkołą oraz powstrzymał się od zajęć rekreacyjnych.

### **Kogo nie dotyczą te zasady postępowania?**

Powyższe zasady postępowania nie dotyczą osób, u których w ciągu ostatnich 6 miesięcy test laboratoryjny potwierdził COVID-19. Osoby takie mogą na przykład nadal chodzić do pracy albo do szkoły.

### **Co powinienem zrobić, jeśli wystąpią u mnie objawy choroby?**

Jeśli w tym okresie wystąpią u Ciebie objawy, poddaj się testowi i pozostań w domu, aż otrzymasz jego wynik, nawet gdy łączny czas, przez jaki musisz wtedy zostać w domu, przekroczy 7 dni.

### **Czy muszę poddać się testowi, jeśli czuję się zdrowy?**

Wytyczne dotyczące wykonywania testów u osób, które miały kontakt domowy z osobą zakażoną, ale nie wykazują objawów, mogą różnić się w poszczególnych regionach. Jeśli wykonano u Ciebie test, musisz poczekać na jego wynik, zanim wrócisz do pracy, szkoły albo przedszkola. Pamiętaj, że nawet jeśli wynik testu PCR okaże się ujemny, musisz nadal zwracać uwagę na ewentualne objawy i w razie ich wystąpienia ponownie poddać się testowi.

### **Co powinienem zrobić, jeśli będę potrzebować opieki medycznej w związku z COVID-19 albo inną chorobą?**

Nie udawaj się bezpośrednio do przychodni/oddziału ratunkowego/szpitala. Zadzwoń najpierw do centrali porad leczniczych Vårdguiden pod numer 1177, aby dowiedzieć się, do jakiej jednostki służby zdrowia masz się udać, i przekaż informację, że miałeś kontakt domowy z osobą zakażoną COVID-19. Jeśli Twój stan będzie zagrażać życiu, zadzwoń pod numer 112.

### **Jak mogę odwołać się od nałożonych na mnie zasad postępowania?**

Jeśli uważasz, że któraś z nałożonych na Ciebie zasad postępowania jest niewłaściwa, skontaktuj się z głównym lekarzem epidemiologiem w swoim regionie.