

Jednostka kontroli zakażeń

2.12.2020 r.

COVID-19 - informacje dla pacjentów zakażonych oraz osób zagrożonych zakażeniem

1. Informacje ogólne

Najczęstsze objawy COVID-19 to ból gardła, katar, kaszel, gorączka, bóle mięśni, rozstrój żołądka i utrata smaku lub węchu. U niektórych zakażonych osób choroba przebiega prawie bezobjawowo.

Koronawirus jest przenoszony drogą kropelką przez bezpośredni kontakt z innymi osobami. Osoba zakażona koronawirusem podczas mówienia i kaszlu może wydzielać małe krople, które mogą zostać przeniesione bezpośrednio na twarz osoby w pobliżu. Kropelki mogą również przenosić się na inną osobę na dłoniach, na przykład podczas powitania.

Lekarz chorób zakaźnych może podjąć decyzję o nałożeniu **kwarantanny** w przypadku narażenia na zakażenie koronawirusem, tj. bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie.

Jeśli zostanie u Ciebie stwierdzone zakażenie koronawirusem, lekarz chorób zakaźnych nałoży na Ciebie obowiązek **izolacji**.

Kwarantanna lub izolacja nałożona przez Urząd ds. Chorób Zakaźnych nie są zaleceniami, ale przepisami prawnymi. Zgodnie z prawem fińskim naruszenie kwarantanny lub izolacji podlega karze grzywny lub więzienia. Inne podmioty, takie jak pracodawca, nie mogą zmienić czasu trwania izolacji i kwarantanny.

Kwarantanna i izolacja zapobiegają rozprzestrzenianiu się choroby.

W okresie izolacji i kwarantanny można otrzymać wynagrodzenie jak w przypadku choroby zakaźnej. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z pracodawcą i oddziałem Kela.

2. Wynik pozytywny

Jeśli wynik testu okaże się pozytywny oznacza to, że przechodzisz zakażenie koronawirusem.

Najpierw otrzymasz telefonicznie informację o izolacji, a następnie pisemną decyzję w tej sprawie. Izolacja trwa co najmniej **10** dni od momentu wystąpienia objawów (w tym co najmniej dwa dni po ustąpieniu objawów). Jeśli objawy utrzymują się dłużej, lekarz zajmujący się chorobami zakaźnymi przedłuży izolację. Cudzoziemcy mogą skontaktować się w tej sprawie z pielęgniarką PPSHP do pracy przy pacjentach chorujących na COVID-19 pod numerem telefonu +358 46920 3665 (8-20).

Izolacja zwykle odbywa się w domu. Osoby wymagające hospitalizacji są poddawane izolacji w szpitalu.

Kiedy otrzymasz telefon od osoby zajmującej się ustalaniem kontaktów zakaźnych, poinformuj o bliskich kontaktach występujących nawet na 48 godzin przed wystąpieniem objawów i później. Bliski kontakt oznacza kontakt z osobą oddaloną o mniej niż 2 m, kontakt jednorazowy trwający dłużej niż

Jednostka kontroli zakażeń

2.12.2020 r.

15 minut lub dłuższy pobyt w tej samej grupie, np. współpracownicy w tym samym pomieszczeniu podczas tej samej zmiany.

Osoba zajmująca się ustalaniem kontaktów zakaźnych zadzwoni do tych osób i nałoży na nie oficjalną kwarantannę. Osobiste powiadomienie zagrożonych osób przez pacjenta nie ustanawia oficjalnej kwarantanny.

Po zakończeniu izolacji można wrócić do pracy/szkoły i normalnie się przemieszczać. Nie jest wykonywany żaden nowy test.

Test PCR może pokazywać wyniki pozytywny przez długi czas po zachorowaniu, nawet jeśli zakażenie nie jest już możliwe.

3. Osoby narażone na zakażenie koronawirusem

- Osoby, które miały bliski kontakt z osobą chorą na COVID-19 i mieszkające w tym samym gospodarstwie domowym, mogły zostać zakażone, tj. zostały narażone na zakażenie koronawirusem.
- Informacje o kwarantannie otrzymasz telefonicznie, a następnie otrzymasz również pisemną decyzję w tej sprawie.
- Kwarantanna związana z narażeniem na zakażenie trwa **14** dni od ostatniego możliwego bliskiego kontaktu z osobą z pozytywnym wynikiem badania na COVID-19.
- Jeśli mieszkasz w tym samym gospodarstwie domowym co osoba zakażona COVID-19, okres kwarantanny wynosi co najmniej **14** dni. Dzieje się tak, ponieważ bliski kontakt z osobą chorą jest stały.
- Okres kwarantanny to okres inkubacji choroby, czyli czas, w którym zwykle pojawiają się objawy. Zwróć uwagę na wszelkie symptomy.
- Jeśli po zakończeniu kwarantanny nie wystąpią żadne objawy, można wrócić do pracy/szkoły i swobodnie poruszać się w miejscach publicznych bez konieczności wykonania testu.
- Jeśli zachorujesz podczas kwarantanny związanej z narażeniem na zakażenie, natychmiast udaj się na badanie i poczekaj na wynik w domu.
- Kwarantanny z powodu ekspozycji nie można skrócić po otrzymaniu negatywnego wyniku badania!

4. Podczas izolacji/kwarantanny:

- Zostań w domu.
- Możesz spotykać się tylko z członkami rodziny mieszkającymi w tym samym gospodarstwie domowym.
- Jeśli osoby zakażone mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym, unikaj niepotrzebnego bliskiego kontaktu z nimi.
- Nie możesz zapraszać nikogo do domu ani odwiedzać innych.
- Nie możesz chodzić do pracy, szkoły lub na zajęcia dodatkowe.
- Nie możesz chodzić do sklepu, apteki, centrum handlowego, basenu, kina, restauracji lub innych miejsc publicznych.
- Nie możesz korzystać z transportu publicznego, takiego jak pociąg, autobus czy taksówka.

Jednostka kontroli zakażeń

2.12.2020 r.

- Możesz wyjść na zewnątrz, ale musisz utrzymywać odległość większą niż 2 metry od innych ludzi.
- Poproś kogoś, aby zrobił dla Ciebie zakupy spożywcze lub zamówił jedzenie do domu w sklepie internetowym lub przez telefon. Upewnij się, że nie masz bliskiego kontaktu z dostawcą żywności podczas płatności i odbioru dostawy.
- Jeśli chorujesz na COVID-19 i nałożono na Ciebie obowiązek izolacji, musisz cały czas być dostępny. Upewnij się więc, że Twój telefon jest naładowany, a także odpowiadaj na telefony od nieznanych numerów.
- **Jeśli poczujesz się gorzej, poproś o dalsze instrukcje, korzystając z infolinii poradni lokalnej, całodobowej infolinii regionu Oulu 116 117 lub zadzwoń po karetkę (numer alarmowy 112), jeśli objawy są poważne.** Poważne objawy obejmują uczucie duszności, ucisk w klatce piersiowej, utratę przytomności i bardzo wysoką gorączkę. **Podczas rozmowy powiedz o zakażeniu koronawirusem lub narażeniu na zakażenie.**

5. Sposoby zapobiegania zakażeniu

- Spotykaj się z ludźmi tylko gdy jest to konieczne.
- Podczas choroby pozostań domu i poddaj się badaniu.
- Zachowuj bezpieczną odległość od innych.
- Używaj osłony na usta i nos (maseczki ochronnej) w pobliżu innych osób.
- Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Często myj ręce, zwłaszcza po dotknięciu maseczki ochronnej, twarzy lub nosa. Użyj środka odkażającego do rąk, jeśli jest dostępny, na przykład podczas wejścia sklepu lub innego miejsca gromadzenia się ludzi. Środek dezynfekujący do rąk na bazie alkoholu tymczasowo niszczy patogeny.

