

KORONAWIRUS: KWARANTANNA

POLNISCH / POLSKI

POUCZENIE W ZAKRESIE PRZESTRZEGANIA KWARANTANNY

Koronawirus jest bardzo zaraźliwy. Ważne jest, aby przestrzegać kwarantanny. Tylko w ten sposób można zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa.

Urząd ds. zdrowia decyduje o nałożeniu kwarantanny oraz o okresie jej trwania.

Urząd ds. zdrowia powiadomi Państwa o zakończeniu kwarantanny.

Na kogo nakładana jest kwarantanna?

- Osoby zakażone koronawirusem.
- Osoby, które miały *bliski kontakt* z osobą zakażoną koronawirusem (osoba z kontaktu)
- Osoby przyjeżdżające do Niemiec z *obszaru ryzyka z zagranicy*.

Co oznacza kwarantanna?

- Nie wolno **opuszczać swojego mieszkania**.
- Nie wolno **spotykać się z żadnymi innymi osobami/znajomymi**.
- Nie wolno **chodzić do szkoły ani do przedszkola**.
- Nie wolno **robić zakupów ani iść do pracy** (praca zdalna podczas kwarantanny jest możliwa, o ile nie jest się chorym).
- Nie wolno **wyjsć, aby wyrzucić śmieci ani iść sprawdzić skrynkę pocztową**.

Jeśli **jedna osoba w gospodarstwie domowym ma koronawirusa**, inni **mieszkańcy również mają kwarantannę**. Do gospodarstwa domowego zalicza się wszystkie osoby mieszkające razem w jednym mieszkaniu.

Jeśli tylko jedna osoba miała **bliski kontakt** z osobą z dodatnim wynikiem testu na koronawirusa, wtedy tylko ta osoba z kontaktu ma kwarantannę. Osoby mieszkające z osobą z kontaktu w jednym mieszkaniu **nie** są zobowiązane do odbycia kwarantanny.

Co oznacza to dla mojej rodziny i innych mieszkańców, jeśli odbywam kwarantannę?

Należy ze szczególną dbałością przestrzegać zasad higieny:

- **Regularnie myć ręce**, co najmniej przez 20 sekund.
- **Kaszeleć i psikać w zgięcie łokciowe**.
- **Często wietrzyć pomieszczenie**: kilka razy dziennie otwierać okna na kilka minut.
- Jeśli to tylko możliwe, należy zachować **odstęp minimalny 1,5 m**, wszyscy powinni nosić **maseczkę**.

Jeśli jedna lub kilka osób w gospodarstwie domowym **jest zakażonych koronawirusem**, obowiązują **dodatkowo** następujące zasady:

- Wszystkie pozostałe osoby **nie powinny w miarę możliwości przebywać z chorą osobą w tym samym pomieszczeniu**.
- **Utrzymywać możliwie mało kontaktu z osobami zdrowymi** w gospodarstwie domowym.
- **Chora osoba w razie potrzeby powinna otrzymywać pomoc tylko od małej liczby i zawsze od tych samych osób należących do wspólnego gospodarstwa domowego**.

Obowiązek odbycia kwarantanny pozostaje bez zmian **również w przypadku spełnienia tych zasad!** W przypadku nieprzestrzegania zasad może zostać nałożona kara grzywny. Jeśli na skutek postępowania danej osoby wirus lub choroba rozprzestrzeni się, mogą zostać nałożone grzywny lub kara pozbawienia wolności.

Jak uzyskać zaopatrzenie podczas kwarantanny?

W przypadku zakazu opuszczania miejsca zamieszkania należy poprosić rodzinę, przyjaciół, sąsiadów o zakupienie artykułów spożywczych i wyłożenie pieniędzy. Osoby pomagające powinny pozostawiać zakupy przed drzwiami, aby nie doszło do kontaktu podczas przekazywania.

Jeśli nikt z prywatnego otoczenia nie może udzielić pomocy, wsparciem służą wolontariusze z **Hamburger Freiwilligenagenturen** pod adresem:

www.freiwillig.hamburg/corona-nachbarschaftshilfe-hamburg lub tel. 040/69 64 67 228.

W przypadku jeśli są Państwo zakażeni koronawirusem i **nie czują się dobrze**, prosimy skontaktować się telefonicznie ze swoim **lekarzem rodzinnym lub infolinią medyczną** pod numerem 116117. W **natłym przypadku** prosimy zadzwonić pod numer **112**.

KORONAWIRUS: KWARANTANNA

Dodatkowe informacje:

W przypadku dodatkowych pytań dotyczących koronawirusa można skontaktować się z infolinią ds. koronawirusa Miasta Hamburg: 040/4 28 28 4000.

Urząd ds. zdrowia po pozytywnym wyniku testu kontaktuje się z osobą zakażoną i osobami z jej bliskiego kontaktu. W przypadku gdy wiele osób jest zakażonych koronawirusem, może to nieco potrwać. Jeśli już wcześniej dowiedzą się Państwo, że mieli Państwo bliski kontakt z osobą zakażoną, prosimy o pozostanie w domu aż do otrzymania telefonu z Urzędu ds. zdrowia.

Prosimy o wspólne działanie w przypadku otrzymania pozytywnego wyniku testu. Za pomocą aplikacji ostrzegającej przed koronawirusem prosimy o poinformowanie osób z bliskiego kontaktu, aby mogły poddać się samodzielnie kwarantannie i w ten sposób chronić innych ludzi.