

## COVID-19 – informacje i zasady postępowania dla pacjentów

### Informacja epidemiologiczna opracowana przez lekarzy epidemiologów

#### Dlaczego otrzymałem tę informację?

Testy wykazały, że masz COVID-19, czyli zostałeś zakażony koronawirusem SARS-CoV-2.

#### 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, kaszle, mówi, śpiewa lub krzyczy, w powietrzu pojawiają się kropelki zawierające wirusy. 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. Osoba zakażona może zarazić innych, jeszcze zanim pojawią się u niej pierwsze objawy. Czas między zarażeniem się, a zachorowaniem (okres inkubacji) waha się od 2 do 14 dni, ale zwykle wynosi pięć dni.

#### Jak długo mogę zarażać inne osoby?

- Nie zarażasz już innych osób, jeśli od momentu zachorowania upłynęło co najmniej 7 dni, nastąpiła u Ciebie ogólna poprawa samopoczucia i nie masz gorączki od 2 dni. Oznacza to, że najkrótszy czas, w którym uważa się Ciebie za osobę mogącą zarażać innych, wynosi 7 dni. Jeśli po tym czasie utrzymują się u Ciebie objawy takie jak drażniący kaszel albo pogorszenie węchu i smaku, to pomimo nich nie uważa się Ciebie za osobę mogącą zarażać innych.
- Jeśli wykonano u Ciebie test, chociaż nie miałeś żadnych objawów, obowiązuje okres 7 dni od dnia wykonania testu. Jeśli objawy wystąpią u Ciebie po wykonaniu testu, zapoznaj się z informacjami zamieszczonymi powyżej.
- Jeśli z powodu COVID-19 byłeś leczony w szpitalu albo mieszkasz w domu opieki, często przyjmuje się, że możesz zarażać inne osoby przez 14 dni od momentu zachorowania. Twój lekarz poinformuje Cię o tym, jak długo w Twoim konkretnym przypadku będziesz uważany za osobę mogącą zarażać innych.

#### O czym muszę pamiętać, aby nie zarażać innych? – zasady postępowania

COVID-19 to choroba powodująca zagrożenie publiczne i społeczne, która jest objęta ustawą o zwalczaniu chorób zakaźnych. Oznacza to, że będąc w okresie zakażenia, należy przestrzegać poniższych zasad postępowania. Zasady postępowania oznaczają, że:

- nie powinieneś chodzić do pracy ani do szkoły lub przedszkola. Praca z domu i nauka zdalna są dozwolone. Nie powinieneś też uczestniczyć w żadnych 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 masz COVID-19.
- musisz udać się na wizytę kontrolną albo skontaktować się z lekarzem telefonicznie, jeśli otrzymasz od niego takie zalecenie.

**Co jeszcze muszę zrobić, aby chronić innych przed zakażeniem?**

Zgodnie z ustawą o zwalczaniu chorób zakaźnych każdy, kto ma chorobę zakaźną, musi postępować w taki sposób, by chronić inne osoby przed zakażeniem (tak zwany obowiązek ochrony). Oznacza to, że w okresie, w którym możesz zarażać, nie możesz spotykać się z osobami innymi niż te, z którymi mieszkasz we wspólnym gospodarstwie domowym ani podróżować środkami transportu publicznego. Jeśli to możliwe, staraj się zachować dystans od osób, z którymi mieszkasz, na przykład pozostając w oddzielnym pokoju. Możesz przebywać na zewnątrz, o ile zachowujesz dystans od innych osób.

**Co oznacza śledzenie zakażeń?**

Śledzenie zakażeń oznacza identyfikację i informowanie osób, które mogły być narażone na zakażenie.

Ponieważ COVID-19 jest chorobą stanowiącą zagrożenie publiczne i podlegającą śledzeniu zakażeń, na mocy ustawy o zwalczaniu chorób zakaźnych masz obowiązek współdziałania w śledzeniu zakażeń.

**Kogo należy poinformować?**

Okres zakaźny liczy się od 48 godzin przed wystąpieniem objawów. Jeśli nie wystąpiły u Ciebie żadne objawy, okres ten jest liczony od dnia wykonania testu.

Należy poinformować następujące osoby, które miały Tobą kontakt w okresie zakaźnym:

- Kontakty domowe: osoby, które w tym okresie mieszkały z Tobą w jednym mieszkaniu. Osoby te powinny pozostać w domu przez 7 dni od dnia wykonania przez Ciebie testu. Dla kontaktów domowych dostępny jest specjalny arkusz informacyjny z zasadami postępowania.
- Bliskie kontakty: osoby, które przebywały z Tobą w odległości mniejszej niż 2 metry i przez co najmniej 15 minut (łącznie w ciągu 24 godzin), na przykład w miejscu pracy, na zajęciach rekreacyjnych lub innych spotkaniach.
- Pracownicy służby zdrowia
- Personel opiekuńczy, w tym opieka domowa

Dobrze jest jak najszybciej poinformować te osoby, że były narażone na ryzyko zakażenia. Jeśli nie możesz tego zrobić, może Ci pomóc jednostka śledzenia zakażeń w Twoim regionie.

**Co mam 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 przekaz informację, że masz 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.