Miałeś kontakt z osobą zakażoną koronawirusem? Sprawdź, co robić w takiej sytuacji!

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 18, listopad 2020 13:11
Alicja Cisowska
Odsłony: 1022

Ustal rodzaj kontaktu i obserwuj swoje samopoczucie – to najważniejsze kroki, gdy podejrzewasz, że miałeś kontakt z osobą zakażoną koronawirusem. Ustal, również czy kontakt był bliski czy przelotny.

Jeżeli kontakt nie był bliski…

Przede wszystkim przypomnij sobie, w jakiej sytuacji miałeś styczność z osobą chorą. Jeśli spotkanie było przelotne, z odległości większej niż 2 metry, ryzyko zakażenia jest niewielkie. W takim przypadku obserwuj swój stan zdrowia, dbaj o siebie i zachowuj się zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. Nie musisz poddawać się kwarantannie.

Jeśli jednak:

1. kontakt z zakażonym był bliższy niż 2 metry i dłuższy niż 15 minut (przebywanie w jednym pomieszczeniu, bezpośrednia rozmowa),
2. jeśli nastąpił kontakt fizyczny (np. podanie ręki, dotknięcie zużytej chusteczki, narażenie na kaszel),

– wówczas istnieje większe prawdopodobieństwo zakażenia.

W takiej sytuacji:

1. **Zgłoś się do sanepidu**. Wypełnij i wyślij formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej www.gov.pl/koronawirus w zakładce Kontakt.
2. Zostań w domu do momentu otrzymania decyzji o nałożeniu kwarantanny.
3. Informacja ta zostanie Ci przekazana telefonicznie, poprzez automatyczne powiadomienie o kwarantannie.
4. **Zainstaluj obowiązkową aplikację Kwarantanna domowa** po otrzymaniu powiadomienia.

Ważne! W tej sytuacji Twoi domownicy nie są objęci kwarantanną.

Jeśli masz pytania dotyczące kwarantanny – sprawdź koniecznie portal gov.pl/koronawirus, na którym znajdziesz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

O kwarantannie poinformuj swojego pracodawcę telefonicznie, ZUS zrobi resztę

Zakład Ubezpieczeń Społecznych poinformuje Twojego pracodawcę o objęciu kwarantanną. Nie potrzebujesz eZLA czy zaświadczenia z sanepidu. Warto jednak, żebyś mailowo lub telefonicznie zawiadomił szefa o przyczynie nieobecności w pracy.

Gdy jednak zdarzy się, że w systemie nie będzie informacji dla pracodawcy – złóż oświadczenie o przebywaniu na kwarantannie. Masz na to 3 dni od zakończenia kwarantanny.

Oświadczenie powinno zawierać kilka niezbędnych informacji:

1. Twoje dane osobowe (imię i nazwisko, numer PESEL, serię i numer dowodu osobistego lub paszportu),
2. Dzień rozpoczęcia obowiązkowej kwarantanny i dzień jej zakończenia,

Phoca PDF

3. Twój podpis.

Jeśli nie masz objawów, zakończysz kwarantannę po 10 dniach

Po 10 dniach, w sytuacji braku objawów, Twoja kwarantanna jest zakończona. Możesz upewnić się o tym, sprawdzając informacje na Internetowym Koncie Pacjenta (pacjent.gov.pl).

Pamiętaj! Obserwuj swoje samopoczucie. Jeśli poczujesz się gorzej i będziesz miał objawy COVID-19 – zadzwoń do lekarza pierwszego kontaktu. On oceni stan Twojego zdrowia i w razie potrzeby wystawi skierowanie na test.

Jeśli zostanę skierowany na test, to…

Zlecenie testu przez lekarza POZ zmieni Twoją sytuację. Negatywny wynik automatycznie kończy kwarantannę. Pozytywny oznacza zakażenie i izolację. W tej sytuacji Twoi współdomownicy zostaną poddani kwarantannie.

Wiarygodne informacje na gov.pl/koronawirus

Jakie są aktualne zasady bezpieczeństwa, w jaki sposób przygotować się do testu na koronawirusa, w jakich sytuacjach należy się zasiłek opiekuńczy na dziecko – odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz na gov.pl/koronawirus.

Źródło: ip

Phoca PDF