



1. Home (<https://www.gov.uk/>)
2. COVID-19: Wytyczne dla gospodarstw domowych z podejrzeniem koronawirusa (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>)

1. Public Health England (<https://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england>)

Wytyczne

Zostań w domu: Wytyczne dla gospodarstw domowych z podejrzeniem koronawirusa (COVID-19)

Zaktualizowano 24 marca 2020 r.

Spis treści

Objawy

Główne przesłanie

Dla kogo są te wytyczne

Czy moi domownicy zostaną przebadani w przypadku podejrzeń zarażenia koronawirusem?

Dlaczego pozostawanie w domu jest bardzo ważne

Jeśli zostajesz w domu, upewnij się, że...

Jeśli mieszkasz z dziećmi

Jeśli mieszkasz z Tobą osoba szczególnie narażona na ryzyko

Jeśli karmisz podczas infekcji

Czyszczenie i utylizacja odpadów

Pranie

Co zrobić, aby przyspieszyć rekonwalescencję

Jeśli Ty lub Twoja rodzina potrzebujecie porady lekarskiej

Częste mycie dłoni

Zakrywanie ust podczas kaszlu lub kichania

Maski na twarz

Zakaz przyjmowania gości w domu

Jeśli masz zwierzęta domowe

Jak zadbać o zdrowie podczas pobytu w domu

Koniec kwarantanny indywidualnej lub grupowej



©Prawa autorskie Korony Brytyjskiej 2020

Niniejsza publikacja udostępniana jest na mocy licencji Open Government Licence v3.0, chyba że określono inaczej. [Aby zapoznać się z tą licencją, należy przejść na stronę nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3](https://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3) (<https://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3>) lub [napisać na adres Information](mailto:psi@nationalarchives.gsi.gov.uk) Policy Team, The National Archives, Kew, London TW9 4DU bądź psi@nationalarchives.gsi.gov.uk.

Jeśli zamieszczono informację o prawach autorskich osób trzecich, należy uzyskać zgodę zainteresowanych właścicieli praw autorskich.

Niniejsza publikacja dostępna jest na stronie: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection>

COVID-19: Dlaczego w przypadku wystąpienia objawów należy pozostać w domu



Objawy

Najczęstszym objawem choroby powodowanej przez koronawirusa (COVID-19) jest:

- nieustający kaszel, który wcześniej nie występował i/lub
- wysoka temperatura

W przypadku większości osób choroba wywołana przez koronawirusa (COVID-19) przebiega łagodnie.

Główne przesłanie

- Jeśli mieszkasz sam i masz objawy choroby wywołanej przez koronawirusa (COVID-19), nawet jeśli są bardzo łagodne, nie wychodź z domu przez **7 dni** od wystąpienia pierwszych objawów. (Więcej informacji na ten temat można znaleźć w poniższym rozdziale na temat kwarantanny.) Jeśli mieszkasz z innymi osobami i jesteś pierwszą osobą w Twoim gospodarstwie domowym, u której wystąpiły objawy choroby powodowanej przez koronawirusa, musisz pozostać w domu przez 7 dni, ale wszyscy inni zdrowi członkowie gospodarstwa domowego, muszą pozostać w domu i go nie opuszczać przez **14 dni**. Okres 14 dni rozpoczyna się od dnia, w którym zachoruje pierwsza osoba w gospodarstwie domowym. Patrz rys.:
(https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/873359/Stay_at_home_guidance_diagram.pdf)
- Wszyscy inni członkowie gospodarstwa domowego, u których zaczynają pojawiać się objawy, muszą pozostać w domu przez 7 dni od momentu pojawienia się symptomów, nie zależnie od tego, w którym dniu rozpoczętej 14-dniowej kwarantanny wystąpiły. Poniższy rozdział poświęcony zakończeniu kwarantanny zawiera więcej informacji – patrz rys.
(https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/873359/Stay_at_home_guidance_diagram.pdf)
- Istnieje duże prawdopodobieństwo tego, że Twoi domownicy będą się zarażać nawzajem lub że są już zarażeni. Pobyt w domu przez 14 dni znacznie ograniczy ogólną liczbę zarażeń wywołanych przez członków danego gospodarstwa domowego wśród reszty społeczeństwa.

- W miarę możliwości na czas trwania kwarantanny należy znaleźć osobom szczególnie narażonym (np. osobom w podeszłym wieku i osobom mającym inne schorzenia) inne zakwaterowanie, np. przyjaciół lub rodziny. Jeśli znalezienie innego zakwaterowania dla tych osób nie jest możliwe, należy w jak największej mierze unikać kontaktu z nimi.
- Jeśli masz objawy choroby powodowanej przez koronawirusa:
 - **nie** wychodź do przychodni lekarskiej, apteki lub szpitala,
 - nie musisz dzwonić pod numer 111, aby poinformować służbę zdrowia,
 - że zostajesz w domu. Nie ma potrzeby przeprowadzania badań w kierunku koronawirusa, jeśli zostajesz w domu.
- Myj regularnie ręce przez 20 sekund wodą i mydłem lub używaj środka dezynfekującego do rąk.
- Jeśli uważasz, że nie możesz poradzić sobie z objawami w domu, Twój stan się pogarsza lub objawy nie ustępują po 7 dniach, skorzystaj z usługi online poświęconej koronawirusowi: NHS 111 (<https://111.nhs.uk>). Jeśli nie masz dostępu do internetu, zadzwoń pod numer NHS 111. W nagłych wypadkach zadzwoń pod numer 999.

Dla kogo są te wytyczne

Wytyczne te przeznaczone są dla:

- niewymagających hospitalizacji osób, które muszą pozostać w domu, dopóki nie wyzdrowieją, i które mają objawy potencjalnie wywołane przez koronawirusa,
- osób, których domownicy mają objawy potencjalnie wywołane przez koronawirusa.

Czy moi domownicy zostaną przebadani w przypadku podejrzeń zarażenia koronawirusem?

Jeśli pozostaniesz w domu, nie musisz poddawać się badaniu w kierunku koronawirusa.

Dlaczego pozostawanie w domu jest bardzo ważne

Bardzo ważne jest, aby osoby z objawami, które mogły zostać wywołane przez koronawirusa, i ich domownicy pozostali w domu. Pozostając w domu, ograniczą ryzyko zarażenia swoich znajomych i pozostałych członków społeczeństwa, a w szczególności osób najbardziej narażonych.

Samotne osoby, u których wystąpiły objawy, powinny pozostać w domu przez 7 dni od wystąpienia pierwszych objawów (patrz niżej informacje na temat zakończenia kwarantanny). Zmniejszy to ryzyko zarażenia innych osób.

Jeśli mieszkasz z innymi osobami i Ty lub jeden z twoich domowników ma objawy, które mogły zostać wywołane przez koronawirusa, wszyscy domownicy muszą pozostać w domu i nie opuszczać go przez 14 dni (więcej informacji w rozdziale na temat zakończenia kwarantanny). W miarę możliwości nie wychodź na zewnątrz, nawet żeby zrobić zakupy spożywcze lub kupić inne artykuły pierwszej potrzeby. Dopuszcza się jedynie wyjście w celu zaczerpnięcia ruchu na świeżym powietrzu – jednak należy wówczas zachować bezpieczną odległość od innych osób. 14-dniowa kwarantanna rozpoczyna się w dniu, w którym zachoruje pierwszy domownik.

Jeśli nie jest to możliwe, dołóż wszelkich starań, aby ograniczyć kontakty z innymi ludźmi podczas wyjścia na zakupy.

Istnieje duże prawdopodobieństwo tego, że Twoi domownicy będą się zarażać nawzajem lub są już zarażeni. Pobyt w domu przez 14 dni znacznie ograniczy ogólną liczbę zarażeń wywołanych przez domowników wśród

reszty społeczeństwa.

Choć pobyt w domu bywa trudny i frustrujący, istnieje wiele sposobów na to, aby go sobie uprościć, m.in.

- zaplanuj, i pomyśl czego potrzebujesz, aby móc pozostać w domu przez pełne 7 lub 14 dni; zwróć się do pracodawcy, znajomych i rodziny o pomoc z zaopatrzeniem wymaganym podczas kwarantanny;
- zastanów się nad tym, jak będziesz zaopatrywać się w jedzenie i inne produkty, takie jak leki, których będziesz potrzebować w tym czasie, i zaplanuj to;
- poproś znajomych lub rodzinę o przywiezienie zakupów lub zrób zakupy przez internet, upewnij się jednak, że zostaną zostawione przed domem;
- utrzymuj kontakt ze znajomymi lub rodziną za pośrednictwem telefonu lub mediów społecznościowych;
- zastanów się, co możesz robić podczas pobytu w domu. Ludzi, którzy pomyślnie odbyli kwarantannę, zajmowali się m.in. gotowaniem, czytaniem, kursami online i oglądaniem filmów;
- wielu osobom pomogło zaplanowanie tych 14 dni, np. w prowizorycznym kalendarzu. Warto również zaplanować kroki do podjęcia w razie gdy np. jeden z domowników poczuje się znacznie gorzej, np. dostanie duszności;
- gdy poczujesz się lepiej, pamiętaj, że wysiłek fizyczny jest ważny dla Twojego zdrowia. Poszukaj zajęć online, które pomogą Ci zaczerpnąć ruchu w domu.

Jeśli zostajesz w domu, upewnij się, że...

Zostań w domu

Ty i Twoi domownicy powinniście pozostać w domu. **Nie** wychodźcie do pracy, szkoły lub w miejsca publiczne ani

nie korzystajcie z transportu publicznego czy taksówek.

W miarę możliwości nie wychodźcie na zewnątrz, nawet żeby zrobić zakupy spożywcze lub kupić inne artykuły pierwszej potrzeby. Dopuszcza się jedynie wyjście w celu zaczerpnięcia ruchu na świeżym powietrzu – jednak należy wówczas zachować bezpieczną odległość od innych osób. 14-dniowa kwarantanna rozpoczyna się w dniu, w którym zachoruje pierwszy domownik.

Jeśli potrzebujesz pomocy przy zakupie artykułów spożywczych lub innych zakupów, odbieraniu leków lub wyprowadzaniu psa, zwróć się o pomoc do krewnych i znajomych. Ewentualnie możesz zamawiać leki przez telefon lub online. Możesz również robić zakupy online. Pamiętaj, aby poprosić kierowców o pozostawienie zakupów na zewnątrz. Dostawca nie powinien wchodzić do domu.

Jeśli jesteś osobą zatrudnioną, która nie może pracować ze względu na koronawirusa, zwróć się do tych wytycznych ministerstwa pracy i emerytur(<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employers-and-businesses-about-covid-19/covid-19-guidance-for-employees>), aby dowiedzieć się, jakie wsparcie jest dla Ciebie dostępne.

Jeśli mieszkasz z dziećmi

Dołóż wszelkich starań, aby zastosować się do tych wytycznych. Zdajemy sobie jednak sprawę, że nie wszystkie kroki będą mogły być zrealizowane.

Zauważyliśmy, że dzieci zarażone koronawirusem łagodniej przebywają tę chorobę. Ważne jest jednak, aby stosować się do tych wytycznych.

Jeśli mieszkasz z osobą szczególnie narażoną na ryzyko

Ogranicz w jak największym stopniu czas spędzany przez osoby szczególnie narażone na ryzyko w

Nie zbliżaj się do osób szczególnie narażonych na ryzyko na odległość mniejszą niż 2 metry (3 kroki) i nie śpij z nimi w jednym łóżku. W razie możliwości osoby te powinny korzystać z innej łazienki niż reszta domowników. Upewnij się, że korzystają z innych ręczników niż reszta domowników – zarówno do wycierania się po kąpieli lub prysznicu, jak i po myciu rąk.

Jeśli dzielisz toaletę i łazienkę z osobą szczególnie narażoną na ryzyko, ważne jest, aby czyścić je po każdym użyciu (np. wycierające dotykane powierzchnie). Warto również przygotować harmonogram kąpieli, aby osoba szczególnie narażona na ryzyko pierwsza korzystała z łazienki.

Jeśli dzielisz kuchnię z osobą szczególnie narażoną na ryzyko, unikaj korzystania z kuchni w obecności tej osoby. W razie możliwości osoby te powinny jeść posiłki w swoich pokojach. Jeśli masz zmywarkę, korzystaj z niej do mycia i suszenia użytych przez rodzinę naczyń i sztućców. Jeśli nie jest to możliwe, umyj je zwykłym płynem do mycia i wodą, a następnie dokładnie wysusz. Jeśli osoba szczególnie narażona na ryzyko korzysta z własnych przyborów kuchennych, pamiętaj, aby wysuszyć je innym ręcznikiem.

Rozumiemy, że niektórym osobom trudno będzie się odseparować od reszty domowników. Dołóż wszelkich starań, aby zastosować się do tych wytycznych. Wszyscy członkowie gospodarstwa domowego powinni regularnie myć ręce, unikać dotykania twarzy i czyścić często dotykane powierzchnie.

Jeśli karmisz podczas infekcji

Aktualnie nie ma dowodów sugerujących, że wirus może przenosić się przez mleko matki. Dziecko może zostać zarażone w ten sam sposób, co każda osoba mająca z Tobą kontakt. Obecne dowody wskazują, że dzieci zarażone koronawirusem mają znacznie mniej poważne objawy niż dorośli. Korzyści płynące z karmienia piersią przewyższają wszelkie potencjalne ryzyko przeniesienia wirusa przez mleko matki lub przez bliski kontakt. Jest to jednak indywidualna decyzja, która może zostać omówiona telefonicznie z położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym.

Jeśli Ty lub członek rodziny karmicie dziecko mlekiem modyfikowanym lub odciągniętym, przed każdym użyciem powinniście wysterylizować akcesoria. Nie należy współdzielić butelek lub laktatora z inną osobą.

Dalsze informacje można znaleźć na stronie Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (<https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>).

Czyszczenie i utylizacja odpadów

Do czyszczenia należy używać zwykłej chemii domowej, takiej jak detergenty i wybielacze, gdyż bardzo skutecznie usuwa wirusy z czyszczonych powierzchni. Należy myć często dotykane powierzchnie, np. klamek, poręczy, pilotów i blatów. Jest to szczególnie ważne, gdy w gospodarstwie domowym mieszka osoba w podeszłym wieku lub szczególnie narażona na ryzyko.

Odpady sanitarne (takie jak zużyte chusteczki) oraz jednorazowe ściereczki, mogą być bezpiecznie przechowywane w jednorazowych workach na śmieci. Worki te należy umieścić w drugim worku, mocno związać i przechowywać w innym miejscu niż pozostałe odpady. Należy je odstawić na co najmniej 72 godziny przed wyrzuceniem do kosza stojącego na zewnątrz.

Inne odpady domowe można utylizować w normalny sposób.

Pranie

Aby zminimalizować ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa w powietrzu, nie roztrzepuj mokrego prania.

Pierz odzież zgodnie z instrukcjami producenta. Cała brudna odzież może być prana jednocześnie.

Jeśli nie masz pralki, odczekaj kolejne 72 godziny po 7-dniowej kwarantannie (w przypadku jednej osoby) lub 14-dniowej kwarantannie (w przypadku kwarantanny całego gospodarstwa domowego), a następnie zabierz pranie do pralni publicznej.

Co zrobić, aby przyspieszyć rekonwalescencję

Pij wodę, aby zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu; należy pić wystarczająco dużo płynów w ciągu dnia, aby mocz miał jasno przejrzysty kolor. Możesz używać leków dostępnych bez recepty, takich jak paracetamol, aby złagodzić niektóre objawy. Stosuj je zgodnie z instrukcjami na opakowaniu lub etykiecie, nie przekraczając zalecanej dawki.

Jeśli Ty lub Twoja rodzina potrzebujecie porady lekarskiej

Jeśli stan Twojego zdrowia lub domownika pogarsza się, zasięgnij natychmiastowej pomocy lekarskiej. W przypadkach innych niż pilne, skorzystaj z usługi online NHS 111 (<https://111.nhs.uk/>). Jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń na numer NHS 111. Jeśli musisz w nagłym przypadku wezwać pogotowie, zadzwoń pod numer 999 i poinformuj osobę obsługującą zgłoszenie, że Ty lub Twój krewny macie objawy choroby wywołanej przez koronawirusa.

Wszystkie rutynowe wizyty lekarskie i dentystryczne powinny zostać odwołane na czas pobytu w domu. W razie obaw lub prośby o stawienie się na wizytę w okresie kwarantanny omów najpierw tę kwestię z osobą kontaktową z personelu medycznego (np. z lekarzem rodzinnym, lokalnym szpitalem lub służbami ambulatoryjnymi), korzystając z podanego przez nich numeru. Jeśli Twoje obawy związane są z objawami choroby powodowanej przez koronawirusa, skontaktuj się online z NHS 111(https://111.nhs.uk). Jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń na numer NHS 111.

Myj często ręce

Każdego dnia myj często ręce wodą i mydłem przez 20 sekund lub przy pomocy środka dezynfekującego do rąk. Pomoże Ci to zadbać o swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo Twoich domowników. Jest to najskuteczniejszy sposób na ograniczanie ryzyka przeniesienia infekcji na inne osoby.

Zakrywanie ust podczas kaszlu lub kichania

Podczas kaszlu lub kichania zakrywaj usta i nos chusteczkami higienicznymi. Jeśli nie masz ich pod ręką, kichnij w zgięte ramię zamiast w dłoń.

Jeśli masz opiekuna, powinien wycierać śluz lub flegmę z Twojej twarzy, gdy kichniesz lub zakaszlesz. Następnie powinien umyć ręce mydłem i wodą.

Wyrzucaj zużyte chusteczki do jednorazowego worka na śmieci i natychmiast myj ręce mydłem i wodą lub dezynfekuj je specjalnym środkiem.

Maski na twarz

Nie zalecamy stosowania masek na twarz jako skutecznego sposobu zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji. Maski na twarz odgrywają ważną rolę w warunkach klinicznych, np. w szpitalach, ale nie ma

wielu dowodów potwierdzających ich skuteczność poza tym środowiskiem.

Zakaz przyjmowania gości w domu

Nie zapraszaj i nie zezwalaj na zapraszanie gości do domu w celach towarzyskich, np. rodziny i przyjaciół. Jeśli chcesz porozmawiać z kimś spoza swojego gospodarstwa domowego, skorzystaj z telefonu lub mediów społecznościowych.

Jeśli Ty lub członek Twojej rodziny korzystacie z niezbędnej opieki medycznej w domu, należy kontynuować przyjmowanie opiekunów. Opiekunowie zostaną wyposażeni w maski na twarz i rękawiczki, aby ograniczyć ryzyko zakażenia.

Jeśli masz zwierzęta domowe

Aktualnie nie ma dowodów na to, że zwierzęta domowe, takie jak psy i koty, mogą zostać zarażone koronawirusem.

Jak zadbać o zdrowie podczas pobytu w domu

Wiemy, że dla pewnych osób pobyt w domu przez dłuższy czas może być trudny i frustrujący, że może im doskwierać samotność oraz że Ty lub inni członkowie Twojego gospodarstwa domowego, mogą mieć pogorszone samopoczucie. Jest to szczególnie trudne w przypadku zbyt małej ilości miejsca lub braku ogrodu.

Ważne jest, aby pamiętać o dbaniu zarówno o ducha, jak i ciało, a także o korzystaniu ze wsparcia w razie potrzeby. Utrzymuj kontakt z rodziną i przyjaciółmi przez telefon lub media społecznościowe. Dostępne są również źródła wsparcia [i informacji, które mogą pomóc, takie jak strona internetowa Every Mind Matters \(https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/\)](https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/).

Zastanów się, co możesz zrobić w domu. Ludzi, którzy pomyślnie odbyli kwarantannę, zajmowali się m.in. gotowaniem, czytaniem, kursami online i oglądaniem filmów. Jeśli czujesz się wystarczająco dobrze, możesz zdecydować się na umiarkowany wysiłek fizyczny w domu lub ogrodzie.

Wielu ludziom pomaga, gdy przypomną sobie, że to, co robią, jest ważne. Mamy nadzieję, że najgorsze, co spotka Twoich domowników, to objawy grypopodobne. Niestety niektórzy ludzie bardzo poważnie przechodzą chorobę powodowaną przez koronawirusa, zwłaszcza osoby w podeszłym wieku i cierpiące na pewne schorzenia. Zostając w domu, chronisz życie swoje i innych, a także odciążasz NHS.

Koniec kwarantanny indywidualnej lub grupowej

Kwarantanna indywidualna

Jeśli miałeś objawy, możesz zakończyć kwarantannę po 7 dniach. 7-dniowa kwarantanna rozpoczyna się w dniu, w którym pojawią się pierwsze objawy.

Kwarantanna grupowa

Jeśli nie mieszkasz sam, wszystkie inne osoby, które nie mają objawów, mogą po 14 dniach zakończyć kwarantannę grupową. 14-dniowa kwarantanna rozpoczyna się w dniu wystąpienia objawów u pierwszej osoby. Okres inkubacji koronawirusa wynosi 14 dni, co oznacza, że osoby, u których w ciągu 14 dni nie wystąpiły objawy, najprawdopodobniej nie roznoszą infekcji.

Po 7 dniach, jeśli pierwsza osoba poczuje się lepiej i będzie mieć prawidłową temperaturę, mogą powrócić do normalnych zajęć. Jeśli podczas 14-dniowej kwarantanny grupowej, wystąpią objawy u innego domownika,

osoba ta powinna zastosować się do tych samych porad – tzn. jeśli po 7 dniach od wystąpienia objawów poczuje się lepiej i będzie mieć prawidłową temperaturę, może wrócić do normalnych zajęć.

Jeśli na późnym etapie 14-dniowej kwarantanny grupowej (np. w 13. lub 14. dniu) u jednego z domowników wystąpią objawy choroby powodowanej przez koronawirusa, **nie ma potrzeby wydłużania kwarantanny, ale osoba, u której pojawiły się nowe objawy powinna pozostać w domu przez 7 dni.** 14-dniowa kwarantanna znacznie ograniczy ogólną liczbę infekcji, którą może przenieść reszta domowników, dlatego nie ma potrzeby ponownego rozpoczęcia 14-dniowej kwarantanny dla całego gospodarstwa domowego. Działania te zapewnią wysoki poziom ochrony reszty społeczeństwa. Dalsza kwarantanna tego gospodarstwa domowego zapewniłaby jedynie niewielką dodatkową ochronę.

Na koniec 14-dniowej kwarantanny wszyscy członkowie rodziny, u których nie wystąpiły objawy, mogą zakończyć kwarantannę grupową.

Jeśli dowolny z domowników nie ma oznak poprawy i nie skorzystał z pomocy lekarskiej, powinien skontaktować się z NHS 111 online (<https://111.nhs.uk>). Jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń na numer NHS 111.

U niektórych osób kaszel może utrzymywać się przez kilka tygodni pomimo ustąpienia infekcji wywołanej przez koronawirusa. Utrzymujący się kaszel nie oznacza, że konieczna jest kwarantanna indywidualna dłuższa niż 7 dni.