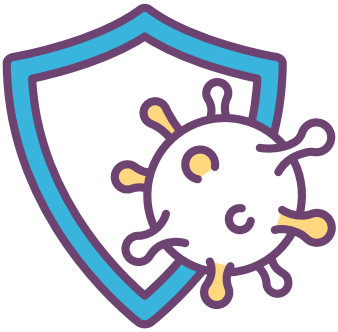
PODEJRZEWASZ U SIEBIE KORONAWIRUSA? PRZECZYTAJ JAK POWINIENEŚ SIĘ ZACHOWAĆ



1. Jeśli miałeś bezpośrednio bliski kontakt z osobą zakażoną koronawirusem to przede wszystkim pozostań w domu, nawet jeśli czujesz się bardzo dobrze. Unikaj kontaktu z innymi ludźmi. Stosuj wszelkie wymagane środki ochrony indywidualnej.

Bliski kontakt z osobą chorą na koronawirusa oznacza:

- przebywanie w bezpośredniej bliskości (twarzą w twarz) z osobą chorą, w odległości mniejszej niż 2 m przez ponad 15 minut,
- bezpośredni kontakt fizyczny z osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2 (np. podanie ręki),
- bezpośredni kontakt bez środków ochronnych z wydzielinami osoby z COVID-19 (np. dotykanie zużytej chusteczki higienicznej, narażenie na kaszel osoby chorej),
- przebywanie w tym samym pomieszczeniu, co chory z COVID-19, przez co najmniej 15 minut (np. w mieszkaniu, w klasie, poczekalni szpitala/przychodni, sali konferencyjnej),
- kontakt na pokładzie samolotu lub innych środków transportu zbiorowego obejmujący osoby zajmujące dwa miejsca (w każdym kierunku) sąsiadujące z osobą z COVID-19, osoby towarzyszące w podróży lub sprawujące opiekę nad osobą z COVID-19, członków załogi obsługujących sekcję, w której znajduje się chory.

Jeśli jesteś po bliskim kontakcie z osobą zarażoną koronawirusem SARS-CoV-2, zgłoś ten fakt inspekcji sanitarnej. Gdy inspekcja sanitarna obejmie cię kwarantanną z powodu narażenia na koronawirusa, dostaniesz informację na ten temat. Fakt ten zostanie zarejestrowany w systemie teleinformatycznym EWP, do którego dostęp ma m.in. Policja i Zakład Ubezpieczeń Społecznych. ZUS przekaże decyzję o kwarantannie pracodawcy oraz inspekcji sanitarnej. Inspekcja sanitarna nie wydaje już pisemnych decyzji.

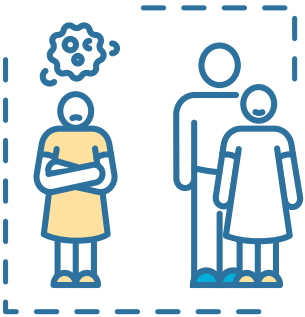
Ważne numery:

+48 22 10 43 705 to numer, z którego nadawany jest komunikat o objęciu kwarantanną osób, które znajdują się w bazie EWP i mają nałożoną kwarantannę.

W przypadku pytań o COVID-19 albo wyjaśnienia statusu kwarantanny należy kontaktować się pod numer telefonu +48 22 25 00 115. Infolinia jest czynna całodobowo.



2. Jeśli zauważasz u siebie pierwsze objawy koronawirusa powinieneś natychmiast skontaktować się z lekarzem. Osoby zakażone koronawirusem zwykle mają wysoką gorączkę, kaszel, duszności, utratę węchu lub smaku. Rzadziej pojawiają się takie objawy, jak bóle mięśni i głowy, biegunka, wysypka. Jeśli twoje objawy są typowe dla zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2, skontaktuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej za pośrednictwem teleporady. Lekarz po przeprowadzeniu oceny stanu zdrowia zdecyduje, czy skierować Cię na test na koronawirusa. Jeśli lekarz wybrany przez ciebie jako lekarz pierwszego kontaktu akurat nie dyżuruje, twoja przychodnia skieruje cię do lekarza dyżurnego, który go w tym momencie zastępuje i ma prawo wystawić zlecenie na wykonanie testu. Skorzystaj z wyszukiwarki poradni podstawowej opieki zdrowotnej: **https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/POZ**



Zlecenie wykonania testu na koronawirusa może wystawić Ci również lekarz dyżurujący w ramach nocnej lub świątecznej opieki zdrowotnej. **Informację o wyniku testu znajdziesz na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP).** Jeśli wynik testu będzie pozytywny, lekarz rodzinny poinformuje cię o tym. Otrzymasz również informację o dalszej formie leczenia. Może to być: skierowanie do szpitala, rozpoczęcie izolacji w izolatorium (w izolatoriach mają przebywać m.in. osoby, które nie mogą odbyć kwarantanny w domu, gdyż narażałyby w ten sposób na zakażenie koronawirusem najbliższych), rozpoczęcie izolacji domowej.

Ważne numery:
Jeżeli występują u ciebie duszności lub kłopoty z oddychaniem, zadzwoń niezwłocznie na numer 112 lub 999, aby uzyskać pomoc medyczną, i uprzedź, że masz lub możesz mieć koronawirusa.

Jaka jest różnica między osobą przebywającą na kwarantannie, a w izolacji?

Kwarantanna to odosobnienie osoby zdrowej, z powodu narażenia na zagrożenie. Izolacja natomiast to odosobnienie osoby, której pierwszy wynik testu w kierunku koronawirusa jest dodatni.

KWARANTANNA

Kwarantanna to odosobnienie osoby zdrowej z powodu narażenia na zarażenie, np. po kontakcie z osobą chorą na koronawirusa. Co do zasady kwarantanna trwa 10 dni. Jednak w niektórych przypadkach okres ten jest dłuższy, np. wobec osób przebywających na kwarantannie w związku z zachorowaniem współdomownika. Przeważnie kwarantanna zaczyna się po tym jak organ inspekcji sanitarnej skontaktuje się z osobą narażoną na zakażenie. Osoba ta zostaje wtedy poinformowana o okresie trwania kwarantanny, a jej dane zostają umieszczone w tzw. systemie EWP. Jeśli dana osoba nie miała bezpośredniego kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem nie zostanie skierowana na kwarantannę. Zgodnie z obowiązującym prawem osoby współzamieszkujące z osobą na kwarantannie nie podlegają już kwarantannie.

Kwarantanna dotyczy osób, które:

- przekraczają granicę RP stanowiącą zewnętrzną granicę UE,
- przekraczają granicę RP ze strefy Schengen,
- miały kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem, zamieszkujące z osobą zakażoną (izolowaną),
- zostały skierowane na test w kierunku COVID-19 przez lekarza podstawowej lub nocnej opieki zdrowotnej.

Zasady dla podróżnych przybywających do Polski ze strefy Schengen:

- Podróżni podlegają kwarantannie, chyba że przedstawią negatywny wynik testu na COVID-19. Test będzie musiał być wykonany nie później niż 48 godzin przed przekroczeniem granicy. Rodzaj testu: PCR lub antygenowy.
- Rozwiązanie obejmie wszystkie środki transportu: transport zbiorowy i indywidulany oraz piesze przekraczanie granicy.
- Podróżni, którym została nałożona kwarantanna w Polsce, będą mogli wykonać test, którego negatywny wynik zwolni z kwarantanny.

Zasady dla podróżnych przybywających do Polski spoza strefy Schengen:

- Każdy z podróżujących jest skierowany na kwarantannę.
- Z kwarantanny nie będzie zwalniać test wykonany w kraju, z którego przybywa dana osoba.
- Podróżni, którym została nałożona kwarantanna, mogą w Polsce wykonać test, którego negatywny wynik zwolni z kwarantanny.
- Rodzaj testu: PCR lub antygenowy.
- Osoby podróżujące z Indii, RPA i Brazylii nie mają możliwości zwolnienia z kwarantanny na podstawie testu wykonanego w ciągu 48h po powrocie do Polski. Taka możliwość dopuszczona jest dopiero po 7 dniach. Obowiązek odbycia kwarantanny uznaje się za zrealizowany z chwilą wprowadzenia negatywnego wyniku testu przez medyczne laboratorium diagnostyczne do systemu teleinformatycznego.

Ważne!

Osoby zaszczepione na COVID-19 są zwolnione z kwarantanny. Dotyczy to osób, którym wystawiono zaświadczenie o wykonaniu szczepienia ochronnego szczepionką, która została dopuszczona do obrotu w Unii Europejskiej.

IZOLACJA

Jeśli osoba z dodatnim wynikiem na obecność SARS-CoV-2 nie wymaga hospitalizacji, może przebywać na izolacji domowej. Czas izolacji zależny jest od przebiegu zakażenia. Jeśli przebieg jest bezobjawowy, izolację domową można zakończyć po 10 dniach od uzyskania dodatniego wyniku testu. W przypadku pojawienia się objawów, lekarz wydłuży izolację do co najmniej 13 dni od dnia wystąpienia objawów. Ostatnie 3 dni izolacji muszą pozostać bezobjawowe. Osoby, które mają słabą odporność np. z powodu chorób przewlekłych, mogą być na izolacji dłużej, nawet do 20 dni.

Przez czas kwarantanny lub izolacji nie można opuszczać domu. Spacery z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane. Policja, w ramach patroli odwiedza osoby, które są objęte kwarantanną lub pozostają w izolacji i sprawdza, czy pozostają w miejscu swojego zamieszkania. Opuszczenie domu w czasie kwarantanny lub izolacji stanowić może wykroczenie z art. 116 kodeksu wykroczeń, mandat za takie wykroczenie może wynosić nawet 1000 zł, lub przestępstwo z art 165 §1 kk tj. narażenie na utratę życia lub zdrowia innych osób kodeks karny przewiduje za to karę od 6 miesięcy do 8 lat pozbawienia wolności.

Art. 116 Kodeksu wykroczeń

§ 1. Kto, wiedząc o tym, że:

1) jest chory na gruźlicę, chorobę weneryczną lub inną chorobę zakaźną albo podejrzany o tę chorobę,

2) styka się z chorym na chorobę określoną w pkt 1 lub z podejrzanym o to, że jest chory na gruźlicę lub inną chorobę zakaźną,

3) jest nosicielem choroby określonej w pkt 1 lub podejrzanym o nosicielstwo - nie przestrzega zakazów, nakazów, ograniczeń lub obowiązków określonych w przepisach o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi lub w przepisach o Państwowej Inspekcji Sanitarnej albo nie przestrzega decyzji wydanych na podstawie tych przepisów przez organy inspekcji sanitarnej, podlega karze grzywny albo karze nagany.

§ 1a. Kto nie przestrzega zakazów, nakazów, ograniczeń lub obowiązków określonych w przepisach o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi, podlega karze grzywny albo karze nagany.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto, sprawując pieczę nad osobą małoletnią lub bezradną, nie dopełnia obowiązku spowodowania, aby osoba ta zastosowała się do określonych w § 1 i 1a zakazów, nakazów, ograniczeń lub obowiązków albo decyzji.

Art. 165. Kodeksu karnego

§ 1. Kto sprowadza niebezpieczeństwo dla życia lub zdrowia wielu osób albo dla mienia w wielkich rozmiarach:

1) **powodując zagrożenie epidemiologiczne** lub szerzenie się choroby zakaźnej albo zarazy zwierzęcej lub roślinnej,

2) wyrabiając lub wprowadzając do obrotu szkodliwe dla zdrowia substancje, środki spożywcze lub inne artykuły powszechnego użytku lub też środki farmaceutyczne nie odpowiadające obowiązującym warunkom jakości,

3) powodując uszkodzenie lub unieruchomienie urządzenia użyteczności publicznej, w szczególności urządzenia dostarczającego wodę, światło, ciepło, gaz, energię albo urządzenia zabezpieczającego przed nastąpieniem niebezpieczeństwa powszechnego lub służącego do jego uchylenia,

4) zakłócając, uniemożliwiając lub w inny sposób wpływając na automatyczne przetwarzanie, gromadzenie lub przekazywanie danych informatycznych,

5) działając w inny sposób w okolicznościach szczególnie niebezpiecznych,

podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 2. Jeżeli sprawca działa nieumyślnie, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 jest śmierć człowieka lub ciężki uszczerbek na zdrowiu wielu osób, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 4. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 2 jest śmierć człowieka lub ciężki uszczerbek na zdrowiu wielu osób, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Pamiętaj! Jeżeli świadomie nie przestrzegasz izolacji domowej lub nałożonej kwarantanny, narażasz życie i zdrowie innych osób, a dodatkowo narażasz się na odpowiedzialność karną!
Weź odpowiedzialność za siebie oraz swoich najbliższych! Respektuj ustanowione prawo, respektuj zapisy obowiązujących ustaw oraz rozporządzeń
- to nasze wspólne dobro!



SZCZEPIENIA PRZECIWKO COVID-19

Od 10 maja 2021 r. ruszyła rejestracja na szczepienie przeciw Covid-19 dla wszystkich chętnych.

Jeżeli chcesz się zaszczepić:

- zadzwoń na infolinię 989,
- zarejestruj się online przez e-Rejestrację, (https://pacjent.erejestracja.ezdrowie.gov.pl)
- wyślij SMS o treści SzczepimySie na numer 880 333 333,
- zapisz się bezpośrednio w punkcie szczepień (najlepiej telefonicznie),
- skorzystaj z punktu drive-thru (na szczepienie w punkcie mobilnym drive-thru można zapisać się dzwoniąc na infolinię, poprzez Internetowe Konto Pacjenta oraz kontakt telefoniczny z punktem drive-thru)





Szczepienie jest obecnie jedyną dostępną możliwością obrony człowieka przed wirusem SARS-CoV-2. Nie ma leku, który byłby akceptowalnie skuteczny i jednocześnie bezpieczny w walce z zachorowaniem. Poddanie się szczepieniu przeciwko chorobie COVID-19 przyczynia się do szybszego powrotu do normalności, jaką znamy z czasów, zanim na świecie pojawił się koronawirus. Oznacza to powrót do aktywności społecznych, zawodowych oraz rekreacyjnych, które aktualnie są ograniczane. Dodatkowo szczepienie zapewnia wewnętrzny spokój, wynikający z poczucia bezpieczeństwa własnego oraz swojej rodziny przed chorobą COVID-19.

FUNDACJA STUDENCKA „MŁODZI-MŁODYM”

Organizacja Pożytku Publicznego (OPP)
KRS 0000270261 | NIP 949-204-42-31
ul. Bór 116, 42-202 Częstochowa
biuro@fsmm.pl | www.fsmm.pl
tel. +48 795-795-747