

Zalecenia dla osób objętych kwarantanną domową.

Kwarantanna domowa jest środkiem zapobiegawczym, który ma na celu zatrzymanie rozprzestrzeniania się niebezpiecznych patogenów. Ogólne zalecenia do pozostania w domu związane są z ryzykiem zakażenia koronawirusem SARS-Co-2. Tego rodzaju izolacja charakterze profilaktycznym dotyczy osób, u których nie pojawiły się jeszcze żadne niepokojące objawy. Kwarantanna pozwala na monitorowanie stanu zdrowia w czasie potrzebnym na wylęganie potencjalnego wirusa. Pojawienie się objawów wskazujących na rozwijanie się choroby to sygnał, że konieczny jest kontakt ze specjalistą chorób zakaźnych i udanie się na badania.

W celu prawidłowego przeprowadzenia kwarantanny domowej należy przestrzegać środków ostrożności, które minimalizują ryzyko przekazania patogenu innym osobom.

W przypadku koronawirusa czas trwania kwarantanny domowej wynosi 10 dni, w tym czasie należy pozostać w miejscu wyznaczonym na odbycie kwarantanny oraz bezzwłędnie unikać kontaktów z innymi osobami.

Istotna w tym okresie jest prawidłowa higiena rąk. Zaleca się częste mycie rąk wodą z mydłem oraz stosowanie środków dezynfekujących na bazie alkoholu, również do stosowania na powierzchniach z którymi mamy styczność (blaty, klamki, telefony) oraz regularne wietrzenie pomieszczeń. Należy zachować należytą higienę w przypadku kaszlu – zasłonić usta chusteczką, którą należy niezwłocznie wyrzucić, a następnie umyć ręce. Ważne jest w okresie kwarantanny prowadzenia samoobserwacji, w zakresie objawów zwiastujących zarażenie koronawirusem – wysoka gorączka, kaszel, duszności, utrata węchu lub smaku. Jeżeli pojawią się takie objawy należy bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem Podstawowej Opieki Zdrowotnej celem podjęcia działań zapewniających objęcie opieką specjalistyczną.

Więcej informacji dotyczących COVID-19

pod numerem infolinii 222-500-115

oraz na stronie <https://www.gov.pl/web/koronawirus>