



# Wspólnota Massachusetts

Biuro Wykonawcze ds. Zdrowia i Usług Społecznych  
Wydział Zdrowia Publicznego  
Biuro Chorób Zakaźnych i Nauk Laboratoryjnych  
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER  
Gubernator  
KARYN E. POLITO  
Zastępcza Gubernatora

## Informacje i wskazówki dla osób objętych kwarantanną z powodu COVID-19

MARYLOU SUDDERS  
Sekretarz  
MONICA BHAREL, MD, MPH  
Komisarz  
Tel: 617-624-6000  
www.mass.gov/dph

Jesteś zobowiązany(-a) do poddania się kwarantannie (odizolowania się od innych osób), ponieważ byłeś(-aś) narażony(-a) na kontakt z nowym koronawirusem 2019 (SARS-CoV2), który powoduje COVID-19. Jeśli chorujesz na COVID-19, możesz zarazić nim inne osoby i spowodować, że zachorują. Należy pamiętać, że osoby, które przeszły COVID-19 w ciągu ostatnich 90 dni (od dnia wystąpienia objawów lub dnia uzyskania pierwszego dodatniego wyniku testu, jeśli nie występowały żadne objawy) ORAZ osoby, które otrzymały dwie dawki szczepionki przeciw COVID-19 firm Moderna lub Pfizer lub jedną dawkę szczepionki przeciw COVID-19 firmy Janssen, co najmniej 14, ale mniej niż 90 dni temu, nie muszą poddawać się kwarantannie po narażeniu na kontakt z wirusem.

Wirus rozprzestrzenia się poprzez wydzieliny z dróg oddechowych (śluz i kropelki wydzielane na skutek kaszlu, kichania i oddychania) zakażonej osoby. Wiele osób może być zarażonych wirusem i nie wykazywać żadnych objawów, wirus może jednak powodować poważne choroby, takie jak zapalenie płuc (infekcja płuc), a w rzadkich przypadkach śmierć. Osoby zarażone mogą przenosić wirusa na inne osoby nawet jeśli nie występują u nich żadne objawy.

Ten dokument zawiera informacje o tym, co należy robić i czego nie należy robić podczas kwarantanny. W razie jakichkolwiek pytań po zapoznaniu się z tymi informacjami należy dzwonić do lokalnej Rady ds. Zdrowia (Board of Health) lub Wydziału Zdrowia Publicznego stanu Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health), pod czynny całą dobą, 7 dni w tygodniu numer 617-983-6800.

W okresie kwarantanny nie można przyjmować gości w swoim domu. Inne osoby mieszkające z osobą na kwarantannie mogą nadal wykonywać swoje zwykłe czynności, o ile nie mają z nią kontaktu, jak opisano poniżej, nie zostały zidentyfikowane jako bliski kontakt i nie zostały objęte kwarantanną. Osoby, które miały kontakt z osobą, która uzyskała dodatni wynik testu na COVID-19, prawdopodobnie będą musiały poddać się kwarantannie.

### Jak długo należy pozostać na kwarantannie?

Możliwy okres inkubacji COVID-19 nadal wynosi 14 dni, chociaż w większości przypadków jest on krótszy niż 10 dni<sup>1</sup>. Na kwarantannie trzeba będzie pozostać zgodnie z jedną z poniższych opcji:

<sup>1</sup> Na podstawie danych obserwacyjnych i opublikowanych danych oraz ostatniego modelowania przeprowadzonego przez Centra Kontrolowania i Zapobiegania Zachorowaniom stwierdzono, że jeśli skrócone okresy kwarantanny powodują poprawę przestrzegania zasad śledzenia kontaktów i stosowania się do zaleceń kwarantanny, spodziewane korzyści w postaci ograniczenia transmisji wynikające ze zwiększonej współpracy przewyższają niewielkie ryzyko wystąpienia COVID-19 po skróconym okresie ścisłej kwarantanny.

OPCJE	KRYTERIA	AKTYWNE MONITOROWANIE	RYZYSKO SZCZĄTKOWE
7 dni ścisłej kwarantanny	<u>Zwolnienie w 8. dniu JEŚLI:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test (PCR lub antygenowy Abbott Binesor) wykonany w 5. dniu lub później jest ujemny; ORAZ</li> <li>• Do tego momentu osoba na kwarantannie nie odczuwa żadnych objawów; ORAZ</li> <li>• Osoba na kwarantannie aktywnie monitoruje swój stan do 14. dnia.</li> </ul>	Osoba na kwarantannie musi aktywnie monitorować objawy i mierzyć temperaturę raz dziennie. JEŚLI pojawią się nawet łagodne objawy lub wystąpi temperatura 100,0°F (ok. 38°C), należy natychmiast odizolować się,	Okolo 5% ryzyko szczątkowe rozwoju choroby
10 dni ścisłej kwarantanny	<u>Zwolnienie w 11. dniu JEŚLI:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do tego momentu osoba na kwarantannie nie odczuwa żadnych objawów; ORAZ</li> <li>• Osoba na kwarantannie aktywnie monitoruje swój stan do 14. dnia.</li> <li>• W tej opcji test nie jest wymagany</li> </ul>	skontaktować się z organem ds. zdrowia publicznego nadzorującym kwarantannę i wykonać test.	Okolo 1% ryzyko szczątkowe rozwoju choroby
14 dni ścisłej kwarantanny	<u>Zwolnienie w 15. dniu JEŚLI:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W czasie kwarantanny osoba poddawana jej odczuwa DOWOLNE objawy, NAWET jeśli wynik testu na COVID-19 jest ujemny; LUB</li> <li>• Osoba na kwarantannie wskazuje, że nie chce lub nie może aktywnie monitorować swojego stanu.</li> </ul>	Nie jest wymagane żadne dodatkowe aktywne monitorowanie	Maksymalne ograniczenie ryzyka

**Podczas kwarantanny należy postępować zgodnie z następującymi zaleceniami:**

1. Nie należy wychodzić z domu z wyjątkiem sytuacji, gdy potrzebna jest pilna pomoc medyczna. Jeśli wyjście z domu jest konieczne w celu uzyskania pilnej pomocy medycznej, należy założyć maseczkę, na przykład maseczkę z materiału lub maseczkę chirurgiczną, jeśli jest dostępna. Przed wyjściem należy zadzwonić do lekarza i poinformować o odbywanej kwarantannie z powodu narażenia na COVID-19. W celu ochrony innych osób, **jadąc do lekarza nie należy korzystać ze środków transportu publicznego, przejazdów współdzielonych (np. Uber lub Lyft) ani taksówek.**
2. Jeśli konieczny jest kontakt z innymi osobami należy założyć maseczkę, na przykład maseczkę z tkaniny lub maseczkę chirurgiczną, jeśli jest dostępna. Należy zachowywać odległość sześciu stóp od innych osób; jeśli nie jest to możliwe, ograniczyć czas przebywania blisko innych osób do pięciu minut lub krócej.
3. Nie wolno przyjmować gości w domu.

4. Należy zachowywać odległość sześciu stóp od innych osób w domu. Jeśli jest to absolutnie konieczne, należy poprosić o pomoc jedną osobę i nie utrzymywać kontaktu z innymi domownikami. Przebywając w jednym pomieszczeniu z osobą pomagającą należy nosić maseczkę, na przykład maseczkę z tkaniny lub maseczkę chirurgiczną, jeśli jest dostępna. Dodatkowo trzeba starać się zachowywać odległość sześciu stóp od innych osób; jeśli nie jest to możliwe, ograniczyć czas przebywania blisko innych osób do pięciu minut lub krócej.
5. Jeśli to możliwe należy korzystać z oddzielnej sypialni i łazienki. Nie używać tych samych ręczników ani pościeli/koców co inne osoby w domu. Jeśli konieczne jest skorzystanie z łazienki, z której korzystają inne osoby, po każdym skorzystaniu należy przetrzeć wszystkie dotknięte powierzchnie środkiem dezynfekującym.
6. Nie używać tych samych sztućców ani naczyń co inne osoby. Naczynia należy myć normalnie w zmywarce lub ręcznie, ciepłą wodą i płynem do mycia.
7. Podczas kaszlu lub kichania zakrywać usta i nos chusteczką higieniczną i wyrzucić chusteczkę do kosza z workiem. Następnie umyć ręce.
8. Należy często myć ręce wodą z mydłem i za każdym razem robić to przez co najmniej 20 sekund. Jeśli nie ma mydła i wody, należy użyć środka do dezynfekcji rąk zawierającego co najmniej 60% alkoholu.

**Każda osoba, z którą ma kontakt osoba na kwarantannie (w tym każda osoba w domu), powinna:**

1. Często myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Jeśli nie ma możliwości skorzystania z mydła i wody, powinna używać środka do dezynfekcji rąk zawierającego co najmniej 60% alkoholu.
2. Nosić maseczkę, na przykład maseczkę z tkaniny lub maseczkę chirurgiczną, jeśli jest dostępna. Starać się dotykać tylko tych części maseczki, które znajdują się wokół uszu lub za głową. Nie dotykać do przedniej części maseczki. Po zdjęciu maseczki natychmiast umyć ręce. Dodatkowo osoba taka powinna starać się pozostawać w odległości sześciu stóp od osoby na kwarantannie; jeśli nie jest to możliwe, należy ograniczyć czas przebywania blisko do pięciu minut lub krócej.
3. Nosić jednorazowe rękawiczki, jeśli musi mieć bezpośredni kontakt z płynami ustrojowymi osoby na kwarantannie (ślina/plwocina, śluz, mocz, kał, wymiociny) lub zajmować się jej praniem. Rękawiczki należy zdejmować ostrożnie, nie dotykając ich zewnętrznej strony, następnie wyrzucić je i umyć ręce wodą z mydłem lub środkiem do rąk na bazie alkoholu.

**Każda osoba, z którą osoba na kwarantannie musi mieć kontakt (w tym wszyscy domownicy), powinna monitorować swój stan zdrowia i zwracać szczególną uwagę na:**

- gorączkę (temperatura powyżej 100,0°F [ok. 3°C]). Należy mierzyć temperaturę rano i wieczorem.
- inne objawy, takie jak kaszel, trudności w oddychaniu, duszność, dreszcze, bóle mięśni lub ciała, zmęczenie, ból gardła, ból głowy, zaleganie wydzieliny w nosie lub katar, niewystępująca wcześniej utrata smaku lub węchu, nudności lub wymioty lub biegunka.

**Jeśli osoba, która miała kontakt z osobą na kwarantannie, odczuwa dowolny z tych objawów, powinna wykonać test, a następnie, czekając na wynik, pozostać w domu. Jeśli**

będzie potrzebowała pomocy lekarza, przed udaniem się do gabinetu powinna skontaktować się z lekarzem i poinformować, że mogła być narażona na COVID-19.

**Inne zalecenia ułatwiające zapobieganie rozprzestrzenianiu się zarazków:**

1. Jednorazowe rękawiczki, chusteczki higieniczne, maseczki i inne śmieci osoby na kwarantannie należy umieścić w worku na śmieci, zawiązać go i wrzucić do innych domowych śmieci.
2. Pranie można robić w zwykłej pralce, używając ciepłej wody i detergentu. Można użyć wybielacza, jednak nie jest to konieczne. Nie należy potrząsać brudnymi rzeczami do prania.
3. Powierzchnie w domu, których dotyka osoba na kwarantannie lub które ulegają zabrudzeniu jej płynami ustrojowymi (ślina/plwocina, śluz, mocz, kał, wymiociny) należy czyścić i dezynfekować domowym środkiem dezynfekującym zgodnie ze wskazówkami na etykiecie. Podczas sprzątania należy mieć założone rękawiczki.
4. Łazienkę, z której korzysta osoba na kwarantannie należy sprzątać codziennie używając do tego środka dezynfekującego do stosowania w domu, zgodnie ze wskazówkami podanymi na etykiecie. Podczas sprzątania należy mieć założone rękawiczki.

**Pytania?**

W przypadku jakichkolwiek pytań należy kontaktować się z lekarzem, lokalną radą ds. zdrowia lub Wydziałem Zdrowia Publicznego stanu Massachusetts.

1. Lekarz  
Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_  
Numer telefonu: \_\_\_\_\_ LUB
2. Lokalna rada zdrowia (miasto)  
Miasto: \_\_\_\_\_  
Osoba kontaktowa: \_\_\_\_\_  
Numer telefonu: \_\_\_\_\_ LUB
3. Wydział Zdrowia Publicznego stanu Massachusetts  
Epidemiolog dyżurujący pod telefonem  
Telefon: (617) 983-6800 (7 dni w tygodniu/24 godziny na dobę)

Dziękujemy za aktywną współpracę w dbaniu o zdrowie i bezpieczeństwo swoje, rodziny i społeczności.

Data przekazania osobie objętej kwarantanną: \_\_\_\_\_  
Przekazał(a) (imię i nazwisko): \_\_\_\_\_

Inne szczegółowe zalecenia można zapisać tutaj lub dołączyć na dodatkowych kartkach (należy tutaj zaznaczyć, że dołączono dodatkowe kartki):

