



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Governor

KARYN E. POLITO
Lieutenant Governor

MARYLOU SUDDERS
Secretary

MONICA BHAREL, MD, MPH
Commissioner

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

**Informacje i wskazówki dla osób
przebywających w izolacji z powodu COVID-19**

Musi Pan(i) zostać objęty(-a) izolacją (odseparować się) od innych osób, ponieważ potwierdzono u Pana(-i) zakażenie nowym koronawirusem 2019 (COVID-19) lub ze względu na wysokie ryzyko narażenia na kontakt z COVID-19 i występujące obecnie objawy.

COVID-19 jest wywoływana przez wirusa. Wirus przenosi się przez wydzieliny z dróg oddechowych (śluz i kropelki wydzielane w czasie kaszlu i kichania) zakażonej osoby i może powodować poważne choroby, takie jak zapalenie płuc (infekcja płuc), a w rzadkich przypadkach może być śmiertelna.

Musi Pan(i) pozostać na izolacji do czasu, aż organ ds. zdrowia publicznego (Wydział Zdrowia Publicznego stanu Massachusetts [Massachusetts Department of Public Health, MDPH] lub lokalna Rada ds. Zdrowia [Board of Health]) poinformuje o jej zakończeniu. Organ ds. zdrowia publicznego potwierdzi, że może Pan(i) wyjść z domu, gdy ryzyko zarażenia innych zostanie określone jako niskie. W przypadku większości pacjentów okres wymaganej izolacji będzie trwał około 10 dni, może jednak być dłuższy, jeśli objawy będą się utrzymywały.

W okresie przebywania na izolacji nie może Pan(i) przyjmować gości w miejscu, w którym odbywa izolację. Jeśli musi Pan(i) dzielić pomieszczenie mieszkalne z inną osobą, osoba ta zostanie poddana kwarantannie. Jeśli w domu jest małe dziecko, kobieta w ciąży, osoba z obniżoną odpornością, osoba z przewlekłą chorobą serca, wątroby, płuc lub nerek, lub osoba w wieku powyżej 65 lat, kontakt z Panem(-ią) podczas izolacji jest dla niej szczególnym zagrożeniem. Jeśli osoby, z którymi ma Pan(i) kontakt pasują do powyższego opisu, należy porozmawiać z przedstawicielem lokalnej rady ds. zdrowia lub Wydziału Zdrowia Publicznego stanu Massachusetts, aby można było podjąć kroki w celu zapewnienia ochrony takim osobom.

Przedstawiciel lokalnej Rady ds. Zdrowia i Wydziału Zdrowia Publicznego stanu Massachusetts wspólnie z Panem(-ią) określi wszystkie osoby, w tym członków gospodarstwa domowego, uznane za narażone na kontakt z Panem(-ią) i wyda zalecenia co do wymaganej kwarantanny.

Dokument ten zawiera informacje o tym, co *należy robić* i czego *nie należy robić* podczas izolacji. Jeśli po zapoznaniu się z informacjami będzie Pan(i) mieć pytania, można zadzwonić 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.

Podczas przebywania na izolacji należy postępować zgodnie z następującymi zaleceniami:

1. Nie należy wychodzić z domu z wyjątkiem sytuacji, gdy potrzebna jest pilna pomoc medyczna. Jeśli trzeba wyjść z domu w celu uzyskania pilnej pomocy medycznej, należy założyć maseczkę, na przykład maseczkę z materiału lub maseczkę chirurgiczną. Jeśli nie ma możliwości założenia maseczki, należy 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. Przed wyjściem należy zadzwonić do lekarza i poinformować go o zakażeniu COVID-19. Aby chronić inne osoby, jadąc do lekarza należy korzystać z prywatnego samochodu lub wezwać karetkę. **W żadnym przypadku nie należy korzystać ze środków transportu publicznego, przejazdów współdzielonych (np. Uber lub Lyft) ani taksówek.**
2. Jeśli konieczny jest kontakt z inną osobą, należy założyć maseczkę, na przykład maseczkę z tkaniny lub maseczkę chirurgiczną. Jeśli nie ma możliwości założenia maseczki, należy 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.
3. Nie należy przyjmować gości w domu.
4. Jeśli to możliwe, w trakcie izolacji inne osoby nie powinny mieszkać razem z osobą przebywającą na izolacji.
5. Nie należy korzystać z tej samej łazienki i sypialni, co inne osoby.
6. Nie używać tych samych ręczników ani pościeli/koców co inne osoby w domu.
7. Swoje rzeczy należy prać oddzielnie od rzeczy innych osób.
8. Nie używać tych samych sztućców ani naczyń co inne osoby. Naczynia należy myć normalnie w zmywarce lub ręcznie, ciepłą wodą i płynem do mycia.
9. Przy kaszlu lub kichaniu należy zasłaniać usta i nos, wyrzucać chusteczki do kosza z workiem. Następnie umyć ręce.
10. Należy często myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Jeśli nie ma mydła i wody, można użyć środka do dezynfekcji rąk zawierającego co najmniej 60% alkoholu.

Każda osoba, z którą musi Pan(i) mieć kontakt w domu, powinna:

1. Zwracać uwagę na swój stan zdrowia i obserwować się pod kątem:
 - a. gorączki (temperatura powyżej 100,3 stopni °F [ok. 38 °C]). Powinna mierzyć temperaturę rano i wieczorem.
 - b. Innych objawów, takich jak kaszel, trudności z oddychaniem, duszność, dreszcze, sztywność lub ból mięśni, ból głowy lub biegunka.
2. Często myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Jeśli nie ma możliwości skorzystania z mydła i wody, należy używać środka do dezynfekcji rąk zawierającego co najmniej 60% alkoholu.
3. Nosić maseczkę, na przykład maseczkę z tkaniny lub maseczkę chirurgiczną, w czasie przebywania blisko osoby zakażonej. Jeśli nie ma możliwości założenia maseczki, należy starać się zachowywać odległość sześciu stóp; jeśli nie jest to możliwe, należy ograniczyć czas przebywania blisko innych osób do pięciu minut lub krócej. Należy starać się dotykać tylko tych części maseczki, które znajdują się wokół uszu lub za głową. Nie należy dotykać do przedniej części maseczki. Po zdjęciu maseczki należy natychmiast umyć ręce wodą z mydłem.
4. Nosić jednorazowe rękawiczki, jeśli musi mieć bezpośredni kontakt z Pana(-i) płynami ustrojowymi (ślina/plwocina, śluz, mocz, kał, wymiociny) lub zajmować się Pana(-i) 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.

Jeśli u osoby z Pana(-i) gospodarstwa domowego wystąpi dowolny z tych objawów, należy skontaktować się telefonicznie z lokalnym wydziałem zdrowia lub Wydziałem Zdrowia Publicznego stanu Massachusetts dzwoniąc pod podane niżej numery.

Jeśli osoba ta będzie potrzebowała pomocy lekarza, przed udaniem się do gabinetu powinna zadzwonić do lekarza i poinformować, że mogła być narażona na COVID-19.

Inne zalecenia ułatwiające zapobieganie rozprzestrzenianiu się zarazków:

1. Zużyte jednorazowe rękawiczki, chusteczki higieniczne, maseczki i inne śmieci 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 strzepywać brudnych ubrań i starać się nie dotykać nimi do skóry lub ubrań innych osób.
3. Powierzchnie w domu, których Pan(i) dotyka lub które ulegają zabrudzeniu Pana(-i) płynami ustrojowymi (ślina/plwocina, śluz, mocz, kał, wymiociny) należy czyścić i dezynfekować środkiem dezynfekującym do stosowania w domu, zgodnie ze wskazówkami podanymi na etykiecie. Należy sprzątać w rękawiczkach.
4. Łazienkę, z której Pan(i) korzysta należy sprzątać codziennie używając do tego środka dezynfekującego do stosowania w domu, zgodnie ze wskazówkami podanymi na etykiecie. Należy sprzątać w rękawiczkach.

Jak długo należy stosować się do tych zaleceń?

Izolacja będziesz trwała przez okres, w którym możliwe jest zarażenie innych osób. Organ ds. zdrowia publicznego (MDPH lub lokalna rada ds. zdrowia) skontaktuje się z Panem(-ią) i poinformuje, kiedy można zakończyć izolację. W przypadku większości pacjentów wymagany okres izolacji wynosi 10 dni, może jednak być dłuższy, jeśli objawy będą się utrzymywały, choroba będzie miała ciężki przebieg wymagający hospitalizacji lub w przypadku osób o obniżonej odporności.

Pytania?

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

1. Imię i nazwisko świadczeniodawcy opieki zdrowotnej: _____
Numer telefonu: _____

2. Lokalna rada ds. zdrowia (miejscowość): _____
Osoba kontaktowa i numer telefonu: _____

3. Wydział Zdrowia Publicznego stanu Massachusetts: Numer telefonu do dyżurnego epidemiologa: (617) 983-6800 (7 dni w tygodniu/24 godziny na dobę)

Dziękujemy za aktywną współpracę w dbaniu o zdrowie i bezpieczeństwo Pana(-i), rodziny i społeczności.

Data przekazania pacjentowi: _____

Przekazał(a) (imię i nazwisko): _____

W stosownych przypadkach można dołączyć dodatkowe instrukcje lub arkusze informacyjne.