

TRYB POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU KWARANTANNY DOMOWEJ DLA SĄSIADA, ZNAJOMEGO, RODZINY, KTÓRA NIE MIESZKA Z OSOBA BĘDĄCĄ W KWARANTANNIE, INNEJ OSOBY, KTÓRA ZDECYDOWAŁA SIĘ POMAGAĆ OSOBIE BĘDĄCEJ NA KWARANTANNIE/ PRZY JEJ ZWIERZĘTACH GOSPODARSKICH I DOMOWYCH

Przeczytaj kilka razy i umieść instrukcję w widocznym miejscu, tak abyś miał zawsze do niej dostęp

Cel. Ustalenie zasad organizacji pomocy niesionej przez inne osoby dla osób objętych kwarantanną , które miały kontakt z osobą chorą/podejrzaną o zakażenie SARS-CoV-2, w tym zasad opieki nad zwierzętami w gospodarstwie rolnym i zwierzętami domowymi.

Definicja. Kwarantanna – odosobnienie osoby zdrowej, która była narażona na zakażenie, w celu zapobieżenia szerzeniu się chorób szczególnie niebezpiecznych i wysoce zakaźnych.

Sposób postępowania

1. Jeżeli zdecydowałeś się pomagać osobie/osobom będącym na kwarantannie to ten fakt zgłoś pracownikowi GOPS w Pokoju pod nr tel. **77 427 11 60 , 791306636**
2. Dowiedz się ze sprawdzonych źródeł informacji o koronawirusie SARS-CoV-2 <http://www.nfz-opole.pl/aktualnosci/aktualnosci-i-komunikaty/co-warto-wiedziec-o-koronawirusie-filmik-instruktażowy-oraz-dodatkowe-materialy,2204.html>
3. Poproś osobę będącą na kwarantannie, aby ustaliła telefonicznie z zaufaną osobą sposób postępowania w przypadku jej izolacji w szpitalu, w szczególności dotyczy pozostawionego mienia.
4. Pamiętaj, że pod żadnym pozorem nie możesz mieć bezpośredniego kontaktu z osobą przebywającą na kwarantannie ,wyluczając kontakt telefoniczny i e-mailowy.
5. Nie możesz dotykać żadnych rzeczy, z którymi miała kontakt osoba przebywająca na kwarantannie.
6. Prowadź listę kontaktów od dnia zaczenia opieki nad osobą będącą w kwarantannie. **Ustal z pracownikiem socjalnym nr tel. 77 427 11 60 , 791306636 sposób przekazania listy.** W sytuacji potwierdzenia zakażenia u osoby, będącej na kwarantannie pozwoli to Sanepidowi ustalić listę osób potencjalnie zagrożonych zakażeniem.
7. Pamiętaj, że zawsze możesz zrezygnować z niesienia pomocy i nikt nie będzie miał do Ciebie o to pretensji. Jeżeli się zdecydujesz na zaprzestanie pomagania, zgłoś ten fakt **pracownikowi socjalnemu nr tel. 77 427 11 60 , 791306636**

8. Jeżeli wzięłaś pod opiekę zwierzęta gospodarskie i domowe to nie musisz się obawiać. Zwierzęta nie przenoszą choroby. Unikaj głaskania, całowania zwierząt domowych ponieważ mogą na ich skórze, sierści być wirusy.

9. Jeżeli jest to możliwe to możesz sprawować opiekę nad zwierzętami w gospodarstwie osoby będącej na kwarantannie, pod warunkiem zachowania szczególnej ostrożności. Bezwzględnie nie możesz mieć kontaktu bezpośredniego z osobą na kwarantannie. Przed rozpoczęciem opieki nad zwierzętami w gospodarstwie odkaż środkiem dezynfekującym 65% alkoholu klamki, narzędzia, wszystko to, czego mogła wcześniej (7 dni) używać osoba na kwarantannie, opiekująca się zwierzętami. Zachowaj środki ostrożności i higienę.

10. W razie wątpliwości zadzwoń do **Powiatowego Inspektora Weterynarii w Namysławie nr tel. 77 410 13 15**

11. Jeżeli pomagasz gospodarzowi będącemu na kwarantannie, który jest producentem rolnym i produkty sprzedaje np. do mleczarni. Skontaktuj się z odbiorcą tych towarów – ma określone procedury na tę sytuację.

12. Należy zachowywać właściwą higienę mycia i przygotowania żywności. Należy myć ręce, narzędzia kuchenne, blaty robocze, deski. Zawsze pamiętać o separacji produktów surowych i produktów już przygotowanych do spożycia, w celu uniknięcia zanieczyszczeń krzyżowych w kuchniach. Zachowaj szczególną ostrożność w sklepie. Szczegóły: <https://gis.gov.pl/aktualnosci/qa-dotyczace-zywnosci-i-koronawirusa/>

13. Ustal telefonicznie lub elektronicznie z osobą będącą na kwarantannie sposób komunikowania się z otoczeniem (tel. komórkowy, poczta elektroniczna, umówiony sygnał dzwonka do drzwi) i wyposaż ją w niezbędny sprzęt, gdy tego nie ma. Ustalenia dotyczą sygnału przekazywania /odbierania żywności.

14. Zabezpieczaj osobie poddanej kwarantannie niezbędne świadczenia, tj.: dostawę produktów spożywczych lub gotowych posiłków (w opakowaniach jednorazowych), leków, środków czystości, środków dezynfekcyjnych i innych artykułów oraz pośrednicz w załatwieniu koniecznych spraw. **Nie dotykaj żadnych rzeczy.**

15. Na umówiony sygnał o wyznaczonej godzinie zostaw na płocie, jeśli to możliwe, przy drzwiach niezbędne artykuły.

16. Pamiętaj, że w przypadku, gdy w trakcie trwania kwarantanny stwierdzono zakażenie SARS-CoV-2 miejsce kwarantanny należy zdezynfekować. Nie możesz tam wejść przed dezynfekcją.

17. Nie sięj paniki, sięgaj po wiarygodne informacje i... bądź odpowiedzialny i ostrożny.

Zasady postępowania w kwarantannie domowej, dla osoby/ rodziny będącej na kwarantannie .

Przeczytaj kilka razy i umieść instrukcję w widocznym miejscu, tak abyś miał zawsze do niej dostęp

- 1) **Nie jesteś sam!** Możesz liczyć na pomoc pracownika socjalnego, który będzie się z Tobą kontaktował, nr tel. 77 427 11 60 , 791306636
- 2) **Poinformuj swojego pracodawcę, że jesteś na kwarantannie**
- 3) Dowiedz się ze sprawdzonych źródeł informacji o koronawirusie SARS-CoV-2 <http://www.nfz-opole.pl/aktualnosci/aktualnosci-i-komunikaty/co-warto-wiedziec-o-koronawirusie-filmik-instruktażowy-oraz-dodatkowe-materialy,2204.html>
- 4) Ustal telefonicznie z zaufaną osobą sposób postępowania w przypadku swojej izolacji w szpitalu, w szczególności dotyczy pozostawionego mienia. Poproś pracownika socjalnego nr tel. 77 427 11 60 , 791306636 o kontakt z Policją w tej sprawie. Pamiętaj, że jeżeli w trakcie trwania kwarantanny stwierdzono zakażenie SARS-CoV-2 miejsce kwarantanny należy zdezynfekować. Nikt przed dezynfekcją nie będzie mógł wejść do domu/ mieszkania.
- 5) Miej zawsze przy sobie włączony i naładowany telefon!
- 6) Nie opuszczaj domu, mieszkania pod żadnym pozorem. Nie wychodź do sklepu, na spacer!
- 7) **Wypełnij listę kontaktów danymi osób, z którymi miałe/aś styczność w okresie na tydzień przed kwarantanną i w czasie kwarantanny. Zwrot listy uzgodnij z pracownikiem socjalnym. W razie potwierdzenia zakażenia wirusem SARS-Cov-2 lista kontaktów pozwoli na lokalizację innych osób, które mogą być zagrożone. To jest bardzo ważne.**
- 8) Zachowaj zasady higieny. Często myj ręce ciepłą wodą z mydłem co najmniej przez 30 s i dezynfekuj powierzchnie dotykowe takie jak: blaty, klamki, ekrany telefonów.
- 9) Wytworzone odpady pozostaw w swoim mieszkaniu (w wydzielonym pomieszczeniu). Jeśli mieszkasz w budynku jednorodziennym, ogrodzonym, gromadź je w budynku gospodarczym.
- 10) **Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.** W przypadku wystąpienia gorączki od 38.5 °C, kaszlu, problemów z oddychaniem, duszności w klatce piersiowej, **niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną pod tel. całodobowy 502540721, (77) 419 04 801 lub 419 04 90, całodobowa infolinia dla pacjentów 800190590** lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego: **Szpital Wojewódzki w Opolu ul. Kośnego 53, tel. 77 44 33 043, 77 44 33 044, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny ZOZ w Nysie, ul. Bohaterów Warszawy 34, nr tel. 77 40 87 956, Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Kędzierzynie-Koźlu ul. 24 Kwietnia 5, 47-200 Kędzierzyn-Koźle, tel.77 4 062 400.** **NIE MOŻESZ IŚĆ DO LEKARZA, NIE MOŻESZ POJECHAĆ NA SOR, BEZWZGLĘDNIIE INFORMUJ RATOWNIKÓW MEDYCZNYCH, ŻE JESTEŚ NA KWARANTANNIE**
- 11) Jeśli masz pod swoją opieką zwierzęta, to w miarę możliwości na czas trwania kwarantanny przekaz je pod opiekę rodzinie lub znajomym. **Zwierzęta nie przenoszą wirusa.** Zaleca się niedotykanie psa, niecałowanie ze względu na fakt, że na sierści, skórze może pozostawać wirus.
- 12) Nie spotykaj się z innymi osobami, nie zapraszaj ludzi do domu.
- 13) Jeżeli jesteś na kwarantannie, nie powinieneś mieć bliskiego kontaktu z domownikami. Osoba na kwarantannie musi mieć zapewniony osobny pokój z łazienką. Jeśli do takiego kontaktu dojdzie, również domownicy mający kontakt będą musieli zostać objęci kwarantanną.
- 14) Jeśli mieszkasz z rodziną, w miarę możliwości ogranicz z nią kontakt i zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący minimum 2 metry. Przestrzegaj zasad reżimu sanitarno-higienicznego. Używaj oddzielnych naczyń, sztućców, ręczników, przyborów toaletowych. Jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety. Jeśli nie masz takiej możliwości, po skorzystaniu z toalety/łazienki zdezynfekuj ją dostępnym środkiem czystości.
- 15) Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie!
- 16) Dużo pij i się wysypiaj!

- 17) Gdy kaszlesz, kichasz noś maseczkę! Jeśli jej nie masz powiadom pracownika socjalnego o potrzebie. Kichasz, kaszlesz zakryj usta i nos- kichaj , kaszłaj w łokieć. Używasz chusteczek, natychmiast po użyciu wyrzuć je do śmieci.
- 18) Udzielaj informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym do Ciebie pracownikom Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Do weryfikowania przestrzegania kwarantanny wyznaczeni zostali funkcjonariusze policji- będą się z Tobą kontaktować w czasie kwarantanny.
- 19) W razie jakichkolwiek pytań, pomoc uzyskasz dzwoniąc na numer telefonu Stacji Epidemiologiczno-Sanitarnej w Namysłowie **502540721**, linia ogólnopolska **61 8544800** i wybierając nr odpowiedni dla kwarantanny zgodnie z komunikatem głosowym.
- 20) W przypadku potrzeby skontaktowania się ze swoim lekarzem POZ, skorzystaj z teleporady. Lekarz może wystawić e-receptę i e-zwolnienie. **Kontakt do NZOZ W.W.MED s.c.- (77) 4271060**
- 21) W przypadku, gdy rodzina zaopiekuje się Tobą w czasie w kwarantannie zobowiązana jest skontaktować się z **GOPS Pokój** (tel. **774271160** lub **791306636**), wypełnić listę osób z którymi się kontaktuje oraz przestrzegać zasad: utrzymywać z Tobą wyłącznie kontakt telefoniczny, zostawić zakupy pod drzwiami (nie dotykać klamki), wieszac w reklamówce na płocie. **Nie może zabierać z powrotem od Ciebie żadnych rzeczy, z którymi miałeś kontakt.**
- 22) Jeżeli z jakiegoś powodu rodzina lub znajomi, pomimo wcześniejszych deklaracji, nie będą w stanie Ci pomóc, skontaktuj się z **pracownikiem socjalnym** nr tel. **77 427 11 60 , 791306636**
- 23) Należy zachowywać właściwą higienę mycia i przygotowania żywności. Należy myć ręce, narzędzia kuchenne, blaty robocze, deski. Zawsze pamiętać o separacji produktów surowych i produktów już przygotowanych do spożycia. <https://gis.gov.pl/aktualnosci/qa-dotyczace-zywnosci-i-koronawirusa/>
- 24) Nie ma żadnych przeszkód, aby w okresie kwarantanny **opiekę nad swoimi zwierzętami na terenie domu lub gospodarstwa sprawował ich posiadacz**, o ile stan zdrowia mu na to pozwala i nie musi się on w związku z tym nigdzie przemieszczać.
- 25) W razie wątpliwości dzwoń do **Powiatowego Inspektora Weterynarii w Namysłowie nr tel. 77 410 13 15**
- 26) Jeżeli jesteś producentem rolnym i produkty sprzedajesz np. do mleczarni. Skontaktuj się z odbiorcą tych towarów – ma określone procedury na tę sytuację.
- 27) Osoby, które nie mogą zapewnić w tym okresie zwierzętom należytej opieki, powinny w pierwszej kolejności zwrócić się o pomoc do sąsiadów, znajomych lub rodziny. W przypadku zwierząt domowych (psów), które muszą być regularnie wyprowadzane na zewnątrz, optymalnym rozwiązaniem jest **przeniesienie ich na czas trwania kwarantanny do domu nowego opiekuna.**
- 28) Przy braku takiej możliwości należy zorganizować opiekę nad nimi tak, aby wykluczyć kontakt bezpośredni opiekuna z osobą poddawana kwarantannie oraz jej rodziną. W przypadku **zwierząt gospodarskich**, pomoc ta może polegać na obsłudze zwierząt w pomieszczeniach gospodarskich osoby przebywającej na kwarantannie.
- 29) W przypadku braku osób z rodziny, znajomych lub sąsiedztwa, które mogą przejąć opiekę nad zwierzętami, w odniesieniu do zwierząt domowych można **rozważyć oddanie zwierzęcia na czas trwania kwarantanny do hotelu dla zwierząt**, opcjonalnie **innego miejsca mogącego zapewnić bezpieczną nad nim opiekę.**
- 30) Należy również wziąć pod uwagę **możliwość poszukania informacji w Internecie** o grupach wsparcia dla osób potrzebujących pomocy w opiece nad zwierzętami.
- 31) Osoby, które nie mogą skorzystać z powyższych rozwiązań powinny **skontaktować się z pracownikiem socjalnym nr tel. 77 427 11 60 , 791306636**
- 32) Szczegółowe informacje odnośnie postępowania w czasie kwarantanny znajdziesz na stronie: www.gminapokoj.pl, <https://www.gov.pl/web/koronawirus/pytania-i-odpowiedzi> , <https://gis.gov.pl/aktualnosci/qa-dotyczace-zywnosci-i-koronawirusa/>
- 33) Nie siej paniki, sięgaj po wiarygodne informacje i... **bądź odpowiedzialny i ostrożny.**

W załączeniu masz instrukcję mycia rąk i inne przydatne informacje.

Zasady postępowania w kwarantannie domowej, dla osoby/ rodziny będącej na kwarantannie w związku z potwierdzeniem zakażenia wirusem SARS- Cov-2

Obowiązuje Was reżim sanitarny

Przeczytaj kilka razy i umieść instrukcję w widocznym miejscu, tak abyś miał zawsze do niej dostęp

- 1) Nie jesteś sam! Możesz liczyć na pomoc pracownika socjalnego, który będzie się z Tobą kontaktował, nr tel. 77 427 11 60 , 791306636
- 2) Odseparuj chorego od reszty rodziny- przeznacz dla niego osobny pokój, przybory toaletowe, naczynia najlepiej jednorazowe, artykuły higieniczne chusteczki, papier toaletowy, ręczniki papierowe, ręczniki, pościel,worki na odpady, środki dezynfekujące i do mycia powierzchni. **Nie może mieć kontaktu z innymi osobami, przy przekazywaniu tych rzeczy i odbiorze.**
- 3) Jeżeli możesz to przeznacz dla chorego osobną łazienkę z toaletą. Jeżeli nie ma takiej możliwości, musisz zachować szczególną ostrożność. **Jeżeli chory wychodzi do wspólnej toalety, to sam powinien mieć maseczkę i zdezynfekować po sobie łazienkę i toaletę. Musi zabrać także przedmioty osobnego użytku. Jeżeli nie może sam zdezynfekować po sobie toalety i łazienki to możesz to zrobić zachowując środki ostrożności: mieć założoną maseczkę, jednorazowe rękawiczki, jednorazowe ubranie. Następna osoba, która chce skorzystać z łazienki i toalety powinna w miarę możliwości jak najdłużej poczekać i zachować środki ostrożności: maseczkę.**
- 4) Gdy chory musi przejść do łazienki przez wspólne strefy- musisz za każdym razem, po jego przejściu zdezynfekować dostępnymi środkami powierzchnię , klamki, poręcze, używać do tego rękawic jednorazowych, ubrania jednorazowego, jednorazowych ściereczek, mieć maseczkę.
- 5) Utrzymuj w czystości powierzchnie , przemywaj dostępnymi środkami do utrzymania czystości.
- 6) Często myj ręce i odkażaj
- 7) **Gdy musisz mieć kontakt z osobą zakażoną lub dzielicie wspólne przestrzenie, miej założoną maseczkę.**
- 8) Chory sam sobie odkaża pokój, w którym przebywa- wszystkie powierzchnie, w tym blaty, telefon, klamkę wewnątrz.
- 9) Chory trzyma odpady u siebie w osobnych workach- są to odpady skażone.
- 10) Swoje rzeczy, które ściągnąłeś jednorazowe wkładaj do osobnego worka na śmieci- one także mogą być skażone.
- 11) Przygotowane jedzenie w naczyniach jednorazowych, jednorazowe sztucce- zostaw na progu pokoju.
- 12) Chory powinien wietrzyć swój pokój.
- 13) Chory powinien dużo pić i się wysypiać.
- 14) **Chory powinien monitorować swój stan zdrowia. W przypadku braku takiej możliwości musisz mieć maseczkę i rękawiczki oraz jednorazowe ubranie, aby dokonać oceny jego stanu. W przypadku pogorszenia stanu zdrowia należy zadzwonić do Szpitala Wojewódzkiego w Opolu ul. Kośnego 53, tel. 77 44 33 043, 77 44 33 044, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny ZOZ w Nysie, ul. Bohaterów Warszawy 34, nr tel. 77 40 87 956, Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Kędzierzynie-Koźlu ul. 24 Kwietnia 5, 47-200 Kędzierzyn-Koźle, tel.77 4 062 400.**

NIE MOŻESZ IŚĆ DO LEKARZA, NIE MOŻESZ SAM POJECHAĆ NA SOR,

BEZWZGLĘDNIE INFORMUJ RATOWNIKÓW MEDYCZNYCH, ŻE CHORY MA COVID-19