



Pozostańcie w domu: wytyczne dla gospodarstw domowych z podejrzeniem zakażenia koronawirusem (COVID-19)

Aktualizacja 16 marca 2020 r.

Objawy

Najczęstszymi objawami świadczącymi o zakażeniu koronawirusem (COVID-19) są:

- utrzymujący się kaszel i/lub
- wysoka temperatura

U większości osób zakażenie koronawirusem (COVID-19) przebiega łagodnie.

Najważniejsze wytyczne

- osoby mieszkające samotnie, u których wystąpią nawet łagodne objawy zakażenia koronawirusem (COVID-19), powinny pozostać w domu przez **7 dni** od ich wystąpienia. (Więcej informacji na ten temat przedstawiono w części dotyczącej [zakończenia izolacji](#))
- jeśli objawy koronawirusa wystąpią u któregokolwiek domownika w domach zamieszkałych przez kilka osób, wszyscy członkowie gospodarstwa domowego muszą pozostać w domu i nie opuszczać go przez **14 dni**. Okres 14 dni rozpoczyna się od dnia zachorowania pierwszej osoby.
- prawdopodobnie osoby mieszkające w tym samym gospodarstwie domowym będą zarażać się nawzajem lub już zostały zarażone. Pozostanie w domu przez 14 dni w znacznym stopniu zredukuje ogólną liczbę osób, które mogłyby zostać zakażone w społeczności lokalnej.
- każdy członek gospodarstwa domowego, który zacznie wykazywać objawy musi pozostać w domu przez 7 dni od ich wystąpienia, niezależnie od tego, który to będzie dzień z 14 ustalonych dni kwarantanny. (Więcej informacji na ten temat przedstawiono w części dotyczącej [zakończenia izolacji](#))

- o ile to możliwe, należy przenieść osoby wymagające szczególnej opieki (takie jak osoby w podeszłym wieku oraz te z istniejącymi problemami zdrowotnymi) do znajomych lub rodziny na czas kwarantanny domowej.
- jeśli osoby wymagające szczególnej opieki muszą pozostać w domu, należy przebywać jak najdalej od nich.
- w razie wystąpienia objawów koronawirusa:
 - **nie** należy udawać się do przychodni zdrowia, apteki ani szpitala
 - nie ma konieczności kontaktowania się z numerem 111 w celu przekazania informacji o pozostaniu w domu
 - badanie na obecność koronawirusa nie jest konieczne w razie pozostawania w domu
- należy planować z wyprzedzeniem i zwracać się o pomoc do innych, aby z powodzeniem pozostać w domu oraz zastanowić się, co można zrobić dla osób wymagających szczególnej opieki w gospodarstwie domowym
- należy zwrócić się o pomoc do swojego pracodawcy, znajomych i rodziny, aby uzyskać produkty niezbędne do pozostania w domu
- należy myć regularnie ręce przez 20 sekund, za każdym razem wodą z mydłem lub używać środka odkażającego
- jeśli z objawami nie można poradzić sobie w domu, stan zdrowia ulega pogorszeniu lub objawy nie ustępują po 7 dniach, należy skorzystać z usługi NHS 111 online ds. koronawirusa. W razie braku dostępu do Internetu należy dzwonić do NHS 111. W stanach nagłego zagrożenia zdrowia należy zadzwonić pod numer 999.

Dla kogo przeznaczone są niniejsze wytyczne

Niniejsze wytyczne przeznaczone są dla:

- osób z objawami wywołanymi przez koronawirusa i niewymagającymi leczenia szpitalnego, które muszą pozostać w domu, dopóki nie poczują się lepiej
- mieszkających w gospodarstwie domowym z osobami wykazującymi objawy koronawirusa

Co może obecnie pomóc w przygotowaniach

Przygotowanie planu dla swojego gospodarstwa domowego lub rodziny

Najlepszym rozwiązaniem jest obecnie takie przygotowanie planu adaptacji swoich codziennych czynności oraz czynności pozostałych członków gospodarstwa domowego, aby można było zastosować się do wytycznych. Niektóre ze sposobów umożliwiających przygotowania obejmują:

- rozmowy z sąsiadami i rodziną, aby wymienić się numerami telefonów
- rozważenie i ustalenie planu dla domowników uznanych za osoby wymagające szczególnej pomocy

- opracowanie listy kontaktów z numerami telefonów sąsiadów, szkół, pracodawcy, farmaceuty, NHS 111.
- w miarę możliwości założenie kont w sklepach świadczących usługę zakupów przez Internet

Czy domownicy zostaną poddani testom po wystąpieniu u nich objawów przypominających koronawirusa?

Badanie na obecność koronawirusa nie jest konieczne w razie pozostawania w domu.

Dlaczego pozostawanie w domu jest tak ważne

Pozostawanie w domu przez osoby z objawami, które mogą być wywołane wirusem jest bardzo ważne. Pozostawanie w domu pomoże w kontroli rozprzestrzeniania się wirusa na znajomych, szerszą społeczność, a szczególnie na osoby najbardziej narażone na zagrożenia.

Osoby mieszkające samotnie powinny pozostać w domu przez 7 dni po wystąpieniu objawów (patrz część dotyczącą [zakończenia samoizolacji](#) poniżej). Obniży to ryzyko zakażenia innych osób.

Jeżeli objawy koronawirusa wystąpią u któregokolwiek z domowników w domach zamieszkałych przez kilka osób, wszyscy członkowie gospodarstwa domowego muszą pozostać w domu i nie opuszczać go przez 14 dni (patrz część dotyczącą [zakończenia samoizolacji](#) poniżej). O ile to możliwe, nie należy wychodzić z domu w celu innym niż aktywność fizyczna, nawet po zakup żywności oraz innych niezbędnych rzeczy. W takim przypadku należy zachować bezpieczną odległość od innych osób. 14-dniowy okres rozpoczyna się od dnia zachorowania pierwszej osoby w gospodarstwie domowym.

Jeśli to niemożliwe, należy dołożyć wszelkich starań, aby ograniczyć kontakty towarzyskie po wyjściu z domu po zaopatrzenie.

Prawdopodobnie osoby mieszkające w tym samym gospodarstwie domowym będą zarażać się nawzajem lub już zostały zarażone. Pozostanie w domu przez 14 dni w znacznym stopniu zredukuje ogólną liczbę osób, które mogłyby zostać zakażone w społeczności lokalnej.

Pozostawanie w domu może być trudne i irytujące, ale można podjąć działania, które to ułatwią. Należy do nich:

- planowanie z wyprzedzeniem i przemyślenie, co umożliwi pozostanie w domu przez 7 lub 14 dni

- należy zwrócić się o pomoc do swojego pracodawcy, znajomych i rodziny, aby uzyskać dostęp do produktów niezbędnych do pozostania w domu
- należy przemyśleć i zaplanować dostęp do żywności oraz innych produktów, takich jak leki, które mogą być potrzebne podczas pozostawania w domu
- należy zwrócić się z prośbą do znajomych i rodziny o dostarczenie wszystkiego, co niezbędne lub złożenie zamówienia w Internecie, upewniając się, że zostanie pozostawione przed domem
- należy pozostawać w kontakcie ze znajomymi i rodziną, wykorzystując telefon lub media społecznościowe
- należy zastanowić się, co można robić podczas pozostawania w domu. Osoby, które przetrwały w domu okres kwarantanny starały się zajmować gotowaniem, czytaniem, nauką w Internecie oraz oglądaniem filmów.
- dla wielu osób pomocne okazuje się dokładne zaplanowanie 14 dni, np. za pomocą samodzielnie wykonanego kalendarza. Pomocne może okazać się również wcześniejsze planowanie czynności, które należy podjąć, jeśli któryś z domowników poczuje się znacznie gorzej, doświadczając trudności z oddychaniem
- powracając do zdrowia, należy pamiętać o ćwiczeniach fizycznych, które mogą poprawić samopoczucie. W internecie można wyszukać lekcje i kursy, które pomogą w wykonywaniu lekkich ćwiczeń w domu

Podczas pozostawania w domu należy wykonywać wskazane niżej czynności

Pozostać w domu

Wraz z pozostałymi członkami gospodarstwa domowego należy pozostać w domu. **Nie** należy chodzić do pracy, szkoły oraz miejsc publicznych, **nie** należy korzystać z transportu publicznego ani taksówek.

O ile to możliwe, nie należy wychodzić z domu w celu innym niż aktywność fizyczna, nawet po zakup żywności oraz innych niezbędnych rzeczy. W takim przypadku należy zachować bezpieczną odległość od innych osób. 14-dniowy okres rozpoczyna się od dnia zachorowania pierwszej osoby.

Jeśli potrzebna jest pomoc przy zakupie artykułów spożywczych, innych artykułów, odbioru leków lub wyprowadzania psa na spacer, należy zwrócić się o pomoc do znajomych lub krewnych. Alternatywnie, leki można zamówić przez telefon lub przez Internet. Zakupy również można zamówić przez Internet. Należy poinformować dostawców, aby pozostawili zakupy na zewnątrz do obioru, jeśli zostały zamówione przez Internet. Dostawca nie powinien wchodzić do domu.

Osoby zatrudnione, które nie mogą chodzić do pracy z powodu koronawirusa, powinny zapoznać się [z wytycznymi Ministerstwa Pracy i Emerytur \(z ang. Department for Work and Pensions\)](#), aby dowiedzieć się, jakie wsparcie mogą uzyskać.

Osoby mieszkające z dziećmi

Należy w miarę swoich możliwości zastosować się do niniejszych wytycznych, chociaż nie wszystkie działania będą możliwe do wykonania.

Z tego, co wiadomo do chwili obecnej wynika, że dzieci wydają się łagodniej przechodzić zakażenie koronawirusem. Tym niemniej ważne jest jak najdokładniejsze zastosowanie się do niniejszych wytycznych.

Mieszkając z osobami wymagającymi szczególnej opieki

Należy jak najbardziej ograniczyć czas przebywania członków rodziny wymagających szczególnej opieki we wspólnych miejscach, takich jak kuchnie, łazienki i pokoje dzienne, które powinny być właściwie wietrzone.

Nie należy zbliżać się do osób wymagających szczególnej opieki na odległość bliższą niż 2 metry (3 kroki) i zachęcać je do spania w osobnych łóżkach, o ile to możliwe. W miarę możliwości powinny one korzystać z innej łazienki niż reszta domowników. Należy dopilnować, aby korzystały z oddzielnych ręczników, zarówno do wycierania się po wzięciu kąpeli lub prysznicu, jak i do zachowania właściwej higieny rąk.

W razie korzystania z tej samej łazienki i toalety co osoba wymagająca szczególnej opieki ważne jest, aby posprzątać je po użyciu (na przykład wycierając powierzchnie, z którymi miało się kontakt). Kolejną wskazówką jest ustalenie grafika korzystania z kąpeli. Osoba wymagająca szczególnej opieki powinna brać kąpiel w pierwszej kolejności.

W razie korzystania z tej samej kuchni co osoba wymagająca szczególnej opieki należy unikać korzystania z niej w tym samym czasie.

O ile to możliwe, posiłki powinny być przenoszone i spożywane w pokojach. Należy korzystać ze zmywarki do mycia i suszenia sztućców i naczyń, o ile jest dostępna. W razie braku suszarki należy je myć, wykorzystując zwykły płyn do mycia naczyń oraz ciepłą wodę, po czym osuszyć je dokładnie. Jeśli osoba wymagająca szczególnej opieki korzysta z własnych przyborów kuchennych, należy używać osobnych ścierek do ich wycierania.

To zrozumiałe, że niektórym osobom będzie trudno odizolować się od pozostałych domowników. Należy dokonać wszelkich starań, aby postępować zgodnie z niniejszymi wytycznymi. Każdy członek gospodarstwa domowego powinien regularnie myć ręce, unikać dotykania twarzy oraz czyścić często dotykane powierzchnie.

Karmienie piersią w razie zakażenia

Nie istnieją obecnie dowody sugerujące, że wirus może być przenoszony z mlekiem matki. Infekcja może zostać przeniesiona na dziecko w taki sam sposób, jak na każdą inną osobę pozostającą w bliskim kontakcie z osobą zakażoną. Według obecnych dowodów dzieci z koronawirusem mają znacznie łagodniejsze objawy niż osoby dorosłe. Korzyści wynikające z karmienia piersią przewyższają ryzyko przeniesienia wirusa z mlekiem matki oraz pozostawania w bliskim kontakcie. Jest to jednak indywidualna decyzja, którą można omówić telefonicznie z położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem pierwszego kontaktu.

W razie karmienia mieszanką dla niemowląt lub odciągającym mlekiem matki należy dokładnie sterylizować sprzęt przed jego użyciem. Nie należy wymieniać się z nikim butelkami ani odciągaczem pokarmu.

Więcej informacji można znaleźć na [na stronie internetowej Royal College of Obstetricians and Gynaecologists](#).

Sprzątanie oraz utylizacja śmieci

Do sprzątania należy stosować artykuły gospodarstwa domowego powszechnego użytku, takie jak detergenty i wybielacze, ponieważ będą bardzo skuteczne przy usuwaniu wirusów z powierzchni. Należy czyścić często dotykane powierzchnie, takie jak klamki w drzwiach, poręcze, piloty oraz blaty stołów. Jest to szczególnie ważne, gdy w domu znajdują się osoby starsze lub osoby wymagające szczególnej opieki.

Odpady osobiste (takie jak zużyte chusteczki) oraz jednorazowe ściereczki do czyszczenia powinny być przechowywane bezpiecznie w jednorazowych workach na śmieci. Worki te powinny być umieszczane w innych workach, zawiązywane bezpiecznie i przechowywane oddzielnie od innych śmieci. Powinny zostać odstawione na bok na co najmniej 72 godziny przed umieszczeniem w zwykłym zewnętrznym pojemniku na śmieci.

Inne odpady domowe mogą być utylizowane jak zwykle.

Pranie

Aby zminimalizować możliwość rozprzestrzeniania się wirusa w powietrzu, nie należy strzepywać brudnych rzeczy do prania.

Należy prać stosownie do okoliczności, zgodnie z zaleceniem producenta. Wszystkie brudne rzeczy można prać razem.

Jeśli nie ma pralki, należy odczekać dalsze 72 godziny po upływie 7-dniowego (w przypadku samoizolacji) lub 14-dniowego okresu kwarantanny (dla gospodarstw domowych) przed zaniem prania do pralni samoobsługowej.

Co można zrobić, aby pomóc sobie w powrocie do zdrowia

Należy pić wodę, aby właściwie się nawadniać. Należy wypijać tyle płynów w ciągu dnia, aby oddawany mocz był jasnego koloru. Można zażywać leki sprzedawane bez recepty, takie jak paracetamol, aby złagodzić niektóre objawy. Leki należy zażywać zgodnie z zaleceniami na opakowaniu lub etykiecie i nie przekraczać zalecanej dawki.

Zasięgnięcie porady lekarskiej dla samego siebie lub członka rodziny

W razie pogorszenia się stanu zdrowia któregokolwiek z domowników należy bezzwłocznie zasięgnąć pomocy lekarskiej. Jeśli nie jest to nagły wypadek, należy skontaktować się z elektronicznie z NHS 111 na stronie internetowej 111.nhs.uk. W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111. W nagłych wypadkach należy wezwać karetkę pogotowia, dzwoniąc pod numer 999 i poinformować operatora o objawach koronawirusa u siebie lub osoby spokrewnionej.

Wszystkie rutynowe wizyty u lekarza i stomatologa powinny zostać odwołane, a członkowie rodziny powinni pozostać w domu. W razie wątpliwości lub konieczności osobistego stawienia się na wizycie w okresie kwarantanny domowej należy najpierw skontaktować się z wyznaczonym indywidualnie punktem kontaktu w służbie zdrowia (na przykład lekarzem pierwszego kontaktu, miejscowym szpitalem lub ambulatorium) pod podanym numerem telefonu. Jeśli obawy dotyczą doświadczanych objawów koronawirusa, należy skontaktować się z [NHS 111 online](https://111.nhs.uk). W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111.

Należy często myć ręce

Należy utrzymywać ręce w czystości, myjąc je codziennie wodą z mydłem przez 20 sekund lub używając środka do dezynfekcji. Pomaga to chronić

samego siebie oraz mieszkające wspólnie osoby. Jest to jedno z najskuteczniejszych działań obniżających ryzyko przeniesienia infekcji na inne osoby.

Należy zasłaniać usta i nos podczas kaszlu i kichania

Podczas kaszlu i kichania należy zasłaniać usta i nos jednorazowymi chusteczkami. Jeśli nie ma ich pod ręką, należy kichać w zgięcie łokcia, nie w rękę.

Opiekunowie powinni używać chusteczek jednorazowych do wycierania śluzu lub flegmy po kichaniu lub kaszlu swoich podopiecznych. Następnie powinni umyć ręce wodą z mydłem.

Chusteczki należy wyrzucać do jednorazowych worków na śmieci i natychmiast myć ręce wodą z mydłem lub używać środka do dezynfekcji rąk.

Maski ochronne

Nie zalecamy stosowania masek ochronnych jako skutecznego środka zapobiegającego rozprzestrzenianiu się infekcji. Maski odgrywają ważną rolę w środowisku klinicznym, takim jak szpitale. Istnieje jednak niewiele dowodów na korzyści płynące z ich stosowania poza tym środowiskiem.

Nie należy przyjmować gości

Nie należy zapraszać ani wpuszczać do domu gości, np. znajomych lub innych członków rodziny. Aby porozmawiać z kimś, kto nie jest członkiem gospodarstwa domowego, należy korzystać z telefonu lub mediów społecznościowych.

Jeżeli któremukolwiek z członków rodziny zapewniana jest opieka domowa przez dochodzących opiekunów, nie powinni oni zaprzestawać swoich wizyt. Opiekunom zostaną zapewnione maski ochronne i rękawiczki, aby obniżyć ryzyko zakażenia.

Posiadanie zwierząt domowych

W chwili obecnej nie ma dowodów na to, że zwierzęta towarzyszące/domowe, takie jak psy i koty, mogą zarazić się koronawirusem.

Dbanie o własne samopoczucie podczas pozostawania w domu

Wiadomo, że pozostawanie w domu przez długi okres czasu może być trudne i irytujące dla niektórych osób. Mogą one czuć się samotne lub

przygnębię, tak jak inni członkowie gospodarstwa domowego. Może stanowić to szczególne wyzwanie dla osób, które nie mają zbyt dużo miejsca ani dostępu do ogrodu.

O swój stan psychiczny należy zadbać w takim samym stopniu, jak o ciało, a w razie potrzeby poprosić o pomoc. Należy utrzymywać kontakt z rodziną i znajomymi za pomocą telefonu lub mediów społecznościowych. Istnieją również źródła wsparcia oraz pomocnych informacji, takie jak [strona internetowa Every Mind Matters](#).

Należy zastanowić się, co można robić podczas pozostawania w domu. Osoby, które nie mają nic przeciwko pozostawaniu w domu przez tydzień, starają się być zajęte gotowaniem, czytaniem, nauką w Internecie oraz oglądaniem filmów. Można wykonywać lekkie ćwiczenia fizyczne w domu lub w ogrodzie, jeśli pozwala na to stan zdrowia.

Dla wielu osób pomocne okazuje się przypominanie sobie dlaczego to, co robią, jest takie ważne. Miejmy nadzieję, że u nikogo w waszych rodzinach nie wystąpią objawy inne niż grypopodobne. Niektóre osoby bywają jednak poważnie dotknięte koronawirusem, szczególnie osoby starsze, zwłaszcza te z istniejącymi wcześniej schorzeniami. Pozostając w domu chroni się życie innych osób i zapobiega przeciążeniu publicznej służby zdrowia.

Zakończenie samoizolacji oraz izolacji wszystkich domowników

Osoby, u których wystąpiły objawy, mogą zakończyć samoizolację po 7 dniach.

Okres 7-dniowej samoizolacji rozpoczyna się pierwszego dnia choroby.

W razie mieszkania z innymi osobami, wszyscy członkowie gospodarstwa domowego, którzy nie zachorowali, mogą zakończyć kwarantannę domową po 14 dniach. 14-dniowy okres rozpoczyna się od dnia, kiedy zachorowała pierwsza osoba. Okres inkubacji wirusa trwa czternaście dni. Osoby, które będą wciąż zdrowe po 14 dniach najprawdopodobniej nie zostały zakażone.

Jeśli po 7 dniach osoba, która zachorowała pierwsza poczuje się lepiej i nie będzie mieć wysokiej temperatury, będzie mogła powrócić do codziennych czynności. Jeśli w ciągu 14-dniowej kwarantanny domowej zachorują inni członkowie rodziny, powinni postępować według tych samych wytycznych - tzn. jeśli poczują się lepiej i nie będą mieć wysokiej temperatury po 7 dniach od wystąpienia objawów, będą mogli powrócić do codziennych czynności.

Jeśli u członka gospodarstwa domowego objawy wystąpią pod koniec 14-dniowego okresu kwarantanny domowej (np. 13 lub 14 dnia) **okres izolacji nie musi być przedłużany, ale osoba z objawami musi pozostać w domu przez 7 dni.**

14-dniowy okres kwarantanny domowej znacznie zredukuje ogólną liczbę zakażeń, które mogłyby być przenoszone przez domowników. Nie ma potrzeby wznawiania 14-dniowego okresu kwarantanny dla wszystkich członków gospodarstwa domowego. Kwarantanna zapewni wysoki poziom ochrony społeczności lokalnej. Dalsze izolowanie członków danego gospodarstwa domowego stanowiłoby jedynie nieznaczną dodatkową ochronę.

Po zakończeniu 14-dniowego okresu kwarantanny każdy domownik, który nie zachorował może wychodzić z domu.

Jeśli stan zdrowia chorego domownika nie ulega poprawie, a nie zasięgał on jeszcze porady lekarskiej, należy skontaktować się z [NHS 111 online](#). Jeśli w domu nie ma dostępu do Internetu, należy zadzwonić pod numer NHS 111.

U niektórych osób kaszel może utrzymywać się przez kilka tygodni, nawet po wyleczeniu się z wirusa. Kaszel utrzymujący się bez innych objawów nie oznacza, że należy pozostawać w izolacji przez okres dłuższy niż 7 dni.