



# Zostań w domu!

**#CoronaSN**



Infolinia dot. koronawirusa: 0800-100 0214

[www.coronavirus.sachsen.de](http://www.coronavirus.sachsen.de)



Freistaat  
**SACHSEN**

# Instrukcja postępowania w przypadku zakażenia koronawirusem



Obecnie na całym świecie występują zakażenia nowym typem koronawirusa SARS-CoV-2. Lista aktualnych obszarów ryzyka dostępna jest na stronie Instytutu Roberta Kocha (RKI). W celu otwarcia strony internetowej, na której podano obszary ryzyka, należy skorzystać z funkcji zdjęcia na telefonie komórkowym: [www.coronavirus.sachsen.de](http://www.coronavirus.sachsen.de)

Choroba spowodowana nowym koronawirusem SARS CoV-2 przebiega w większości przypadków jak infekcja grypopodobna i nie różni się od przeziębienia lub grypy pod względem klinicznym.

## Postępowanie w przypadku kontaktu z osobami, które cierpią na choroby układu oddechowego (infekcja grypopodobna)

- Zachować odstęp.
- Unikać bezpośredniego kontaktu fizycznego z osobami chorymi (przytulanie, pocałunek ew. uścisk dłoni).
- Unikać dotykania twarzy nieumyтыми rękami.
- Częste i dokładne mycie rąk wodą z mydłem.
- Częste i dokładne wietrzenie zamkniętych pomieszczeń.

## Postępowanie w przypadku choroby układu oddechowego (infekcja grypopodobna)

- Unikać bliskiego kontaktu z osobami chorymi.
- Wcześniej zgłosić chorobę.
- Nie posyłać przeziębionych dzieci do instytucji edukacyjnych (przedszkole, szkoła).
- Stosować się do zasad postępowania podczas kaszlenia i kichania:
  - Podczas kaszlenia i kichania odwracać się od innych osób.
  - Kaszleć i kichać w zgięcie ręki lub chusteczkę jednorazową.
  - Wyrzucić zużyte chusteczki jednorazowe do kosza na śmieci.
  - Częste i dokładne mycie rąk wodą z mydłem.
- Jeżeli potrzebują Państwo pomocy lekarza, należy umówić się telefonicznie na wizytę u lekarza rodzinnego i poinformować o chorobie układu oddechowego.

- Jeżeli występują **objawy**, takie jak gorączka, bóle mięśni, kaszel, katar lub biegunka i w ciągu ostatnich **14 dni** przebywał/-a Pan/Pani na obszarze ryzyka zakażeniem koronawirusem ([www.coronavirus.sachsen.de](http://www.coronavirus.sachsen.de)) lub miał/-a Pan/Pani kontakt z osobą z **potwierdzonym** zakażeniem koronawirusem, należy najpierw unikać wszelkich zbędnych kontaktów z innymi osobami i zostać w domu. Należy niezwłocznie skontaktować się z poradnią lekarza rodzinnego lub zadzwonić do lekarza dyżurującego w ramach kasy chorych pod numerem **116 117**. Lekarz rodzinny lub lekarz dyżurujący w ramach kasy chorych omówi z Panem/Panią dalsze postępowania.

## Postępowanie w przypadku kontaktu z osobą zakażoną na koronawirusa

Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni miał/-a Pan/Pani kontakt z osobą z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem, należy niezwłocznie skontaktować się z właściwym urzędem ds. zdrowia. Jest to konieczne, niezależnie od wystąpienia objawów.

## Możliwe działania pracodawcy

- Ewentualna aktualizacja oceny ryzyka przez lekarza zakładowego.
- Regularne szkolenie pracowników w zakresie przestrzegania higieny.
- Zapewnienie łatwego dostępu do dobrze wyposażonych punktów mycia rąk.
- Środki dezynfekujące nie są wymagane w obszarach innych niż medyczne.
- Wietrzenie pomieszczeń roboczych około 4 razy dziennie przez ok. dziesięć minut.
- Stosowanie chusteczek jednorazowych.
- W miarę możliwości i zgodnie z interesem firmy: Umożliwienie pracy w trybie home office/telepracy.