



UK Health
Security
Agency

COVID-19: Osoby z COVID-19 i osoby z ich kontaktu

Niniejsze wytyczne weszły w życie 24 lutego 2022 r. i zostaną uaktualnione 1 kwietnia 2022 r.

1. Kogo dotyczą niniejsze wytyczne

Zniesiono już wymóg prawny kwarantanny domowej osób zakażonych koronawirusem (COVID-19). W celu ochrony zdrowia publicznego zaleca się jednak, aby w razie wystąpienia któregokolwiek z głównych objawów COVID-19 lub uzyskania dodatniego wyniku testu LFD lub PCR pozostać w domu i poddać się kwarantannie domowej.

Poniższe zalecenia są przeznaczone dla:

- osób wykazujących którekolwiek z głównych objawów COVID-19
- osób z dodatnim wynikiem testu wykonanego metodą przepływu bocznego (LFD) lub reakcji łańcuchowej polimerazy (PCR) na COVID-19
- osób, które mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym z osobą z COVID-19 lub miały bliski kontakt z taką osobą

Wytyczne te dotyczą także dzieci i młodych osób uczęszczających zazwyczaj do placówek edukacyjnych lub świadczących opiekę nad dziećmi, do których odnoszą się [dodatkowe wytyczne](#). Istnieją oddzielne [wytyczne dla osób pracujących w placówkach opieki zdrowotnej i socjalnej](#).

Niniejsze wytyczne obowiązują na terenie Anglii.

2. Wiedza na temat objawów COVID-19

O zakażeniu COVID-19 najczęściej świadczy niedawne pojawienie się któregośkolwiek z poniższych głównych objawów:

- nowy uporczywy kaszel
- wysoka temperatura
- utrata bądź zaburzenia węchu lub smaku (anosmia)

W przypadku wystąpienia któregośkolwiek z tych objawów [należy zamówić test PCR](#). Zaleca się, aby pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi osobami w czasie oczekiwania na wynik testu. Istnieją [dodatkowe wytyczne](#) dla osób, które zostały poinformowane przez NHS, że są w grupie najwyższego ryzyka ciężkiego przebiegu choroby i które mogą kwalifikować się do skorzystania z nowych metod leczenia COVID-19.

Inne objawy powiązane z COVID-19 to między innymi duszność, zmęczenie, brak apetytu, bóle mięśni, ból gardła, ból głowy, zatłakany nos lub katar, biegunka, nudności i wymioty. Objawy te mogą też mieć inną przyczynę. W razie obaw dotyczących istniejących objawów lub ich pogorszenia się należy zadzwonić pod numer 111 lub porozmawiać z lekarzem pierwszego kontaktu. W stanie nagłego zagrożenia zdrowia należy zadzwonić pod numer 999.

U większości dzieci i młodzieży z COVID-19 choroba ma przebieg łagodny lub zupełnie bezobjawowy. W przypadku dzieci z objawami COVID-19 prawdopodobieństwa przekazania wirusa innym osobom jest wyższe niż w przypadku dzieci bezobjawowych.

Nadal możliwe jest zakażenie się i rozprzestrzenianie COVID-19, nawet przez osoby w pełni zaszczepione. U większości osób, zwłaszcza zaszczepionych, choroba COVID-19 przebiega stosunkowo łagodnie. COVID-19 może być jednak bardzo poważnym zakażeniem, a [ryzyko ciężkiego przebiegu choroby jest wyższe w przypadku niektórych osób](#).

COVID-19 może niekiedy wywoływać objawy trwające tygodniami lub miesiącami po ustąpieniu zakażenia. Osoby, u których przebieg choroby był łagodny mogą nadal odczuwać długotrwałe problemy.

3. Co zrobić w razie zachorowania na COVID-19

Najskuteczniejszym sposobem uniknięcia rozprzestrzeniania wirusa wywołującego COVID-19 jest pozostanie w domu i unikanie kontaktu z innymi ludźmi.

Kiedy osoba z COVID-19 oddycha, mówi, kaszle lub kicha, rozpyła małe cząstki (krople różnej wielkości) zawierające wirusa, który wywołuje tę chorobę. Cząstki te mogą dostać się do organizmu innej osoby przez kontakt z jej oczami, nosem lub ustami, bądź przez drogi oddechowe. Mogą także osiadać na powierzchniach i przenosić się z osoby na osobę poprzez dotyk.

Ryzyko zarażenia się lub przekazania COVID-19 innym może być wyższe w niektórych miejscach i podczas wykonywania niektórych czynności, takich jak śpiew lub intensywne ćwiczenia fizyczne. Prawdopodobieństwo zakażenia się lub przekazania COVID-19 innym jest na ogół najwyższe w przypadku przebywania w bliskiej odległości od osoby zakażonej. Można jednak zarazić się nawet od osoby, z którą nie ma się bliskiego kontaktu, zwłaszcza jeśli przebywa się w zatłoczonym, zamkniętym lub słabo wietrzonym pomieszczeniu. Dzieje się tak dlatego, że cząstki zawierające wirusa mogą przez pewien czas unosić się w powietrzu.

3.1 Osoby z grupy zwiększonego ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19

Choroba COVID-19 może mieć poważny przebieg w zasadzie u każdego, jednak w przypadku niektórych osób ryzyko jest wyższe. U większości z nich ryzyko to zostaje znacznie zmniejszone dzięki szczepieniu. Ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 jest bardzo niskie u dzieci i młodzieży.

Osoby, o których wiadomo, że są w grupie zwiększonego ryzyka związanego z COVID-19 to:

- seniorzy

- kobiety ciężarne
- osoby niezaszczone
- osoby w każdym wieku, których [układ odpornościowy jest poważnie osłabiony](#)
- osoby w każdym wieku z [określonymi chorobami przewlekłymi](#)

Nie zawsze wiadomo, czy osoby, z którymi stykamy się poza domem są w grupie zwiększonego ryzyka poważnego przebiegu choroby. Mogą to być osoby nieznajome (np. siedzące obok w środkach transportu publicznego) lub osoby, z którymi ma się regularny kontakt (np. znajomi i współpracownicy). Oznacza to, że ważne jest, aby przestrzegać zaleceń zawartych w niniejszych wytycznych w celu ochrony innych osób.

3.2 Osoby z COVID-19 powinny pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi

Osoby z COVID-19 mogą zakażać innych od około 2 dni przed wystąpieniem objawów do 10 dni po ich wystąpieniu. Można zarażać inne osoby nawet w przypadku łagodnych objawów lub ich braku.

Osoby z COVID-19 powinny pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi. Niniejszych wytycznych należy przestrzegać także w przypadku uzyskania dodatniego wyniku testu LFD, nawet przy braku objawów.

Należy:

- zrezygnować z pójścia do pracy. Jeżeli praca zdalna jest niemożliwa, należy omówić i ustalić dostępne opcje z pracodawcą. Osobom zatrudnionym może przysługiwać świadczenie chorobowe [Statutory Sick Pay](#)
- poprosić znajomych, rodzinę, sąsiadów lub [wolontariuszy](#) o dostarczenie żywności i innych artykułów pierwszej potrzeby
- zrezygnować z zapraszania do domu gości w celach towarzyskich, w tym znajomych i rodziny
- przełożyć na później wszelkie prace serwisowe i naprawy wymagające wizyt domowych, które nie są niezbędne

- odwołać rutynowe wizyty u lekarza i dentysty. W razie obaw o swoje zdrowie lub konieczności osobistego stawienia się na wizycie w tym okresie należy najpierw skontaktować się z wyznaczonym punktem kontaktu w służbie zdrowia i przekazać informację o swoich objawach lub wyniku testu
- w miarę możliwości powiadomić osoby z bliskiego kontaktu o uzyskaniu dodatniego wyniku testu, aby mogły zastosować się do niniejszych wytycznych

Wiele osób nie zaraża już innych po upływie 5 dni. Można wykonać test LFD od 5 dni po wystąpieniu pierwszych objawów (lub dniu wykonania testu w przypadku braku objawów) i kolejny test LFD następnego dnia. Jeżeli oba te testy dadzą wyniki ujemne, a wykonująca je osoba nie ma wysokiej temperatury, ryzyko, że nadal zaraża będzie o wiele niższe i będzie mogła bezpiecznie wrócić do swoich zwykłych zajęć. Po wykonaniu każdego testu LFD [należy zgłosić jego wynik](#).

Bezpieczny powrót do zwykłych zajęć przed upływem 10 dni



Jeśli wynik testu LFD z dnia 5 będzie dodatni, można kontynuować wykonywanie testów LFD do czasu uzyskania 2 kolejnych wyników ujemnych.

Dzieci i młode osoby z COVID-19 nie powinny chodzić do swoich placówek kształcenia podczas okresu zakaźności. Należy u nich wykonać test LFD od 5 dni po wystąpieniu pierwszych objawów (lub po dniu wykonania testu w przypadku braku objawów) i kolejny test LFD następnego dnia. Jeżeli oba testy dadzą wynik ujemny, dziecko lub młoda osoba powinno/-a wrócić do swojej placówki kształcenia, o ile czuje się na tyle dobrze, że może to zrobić i nie ma gorączki i przestrzegać wytycznych obowiązujących w tej placówce.

Należy unikać spotkań z osobami, którym grozi wyższe ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, szczególnie tych z poważnie osłabionym układem odpornościowym, przez 10 dni po wystąpieniu pierwszych objawów (lub po dniu wykonania testu w przypadku braku objawów).

W okresie zakaźności istnieje wysokie ryzyko zarażenia COVID-19 innych osób z tego samego gospodarstwa domowego. Kilka prostych zasad może pomóc zapobiec rozprzestrzenianiu się zakażenia – należy:

- zachowywać odległość od pozostałych domowników i spędzać jak najmniej czasu we wspólnych pomieszczeniach, takich jak kuchnie i pokoje dzienne. Jest to szczególnie ważne w przypadku mieszkania z osobami, które nie są zaszczepione lub którym grozi wyższe ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, szczególnie tych z [poważnie osłabionym układem odpornościowym](#)
- podczas przebywania we wspólnych pomieszczeniach w domu należy [zasłaniać twarz](#) dobrze dopasowaną, wielowarstwową osłoną lub nosić maseczkę chirurgiczną; wietrzyć pomieszczenia, otwierając okna i pozostawiając je otwarte na co najmniej 10 minut po wyjściu z pomieszczenia; uruchamiać wentylatory na dłużej niż zwykle przy zamkniętych drzwiach po skorzystaniu z pomieszczenia
- podczas kaszlu i kichania zasłaniać usta i nos jednorazowymi chusteczkami. Chusteczki należy wyrzucać do worków na śmieci i natychmiast umyć ręce lub użyć środka do odkażania rąk

- często myć ręce przez 20 sekund wodą z mydłem lub używać środka do odkażania rąk po kaszlu, kichaniu i wycieraniu nosa oraz przed jedzeniem lub dotykaniem produktów żywnościowych. Należy unikać dotykania twarzy
- w miarę możliwości korzystać z innej łazienki niż reszta domowników. Jeżeli nie jest to możliwe, należy korzystać z łazienki po tym, jak skorzystają z niej wszyscy pozostali domownicy
- regularnie czyścić często dotykane powierzchnie, takie jak klamki i piloty oraz wspólne przestrzenie, takie jak kuchnie i łazienki

[GermDefence](#) to przydatna strona internetowa, która może pomóc w ustaleniu sposobów ochrony siebie i innych osób w gospodarstwie domowym przed COVID-19. Zawiera ona naukowo potwierdzone porady dotyczące zmniejszenia ryzyka związanego z COVID-19 i innymi wirusami znajdującymi się w domach.

3.3 Co należy robić, jeżeli konieczne jest wyjście z domu

Najskuteczniejszym sposobem uniknięcia rozprzestrzeniania wirusa wywołującego COVID-19 jest pozostanie w domu i unikanie kontaktu z innymi ludźmi. Rozumiemy, że nie zawsze jest to możliwe, należy jednak jak najściślej przestrzegać niniejszych wytycznych.

Osoby z COVID-19, które muszą wyjść z domu w okresie zakaźności powinny podjąć następujące kroki w celu zmniejszenia ryzyka zarażenia innych osób koronawirusem:

- [zastąpić twarz](#) dobrze dopasowaną, wielowarstwową osłoną lub nosić maseczkę chirurgiczną
- unikać bliskiego kontaktu z osobami, o których wiadomo, że są bardziej zagrożone ciężkim przebiegiem choroby w razie zakażenia COVID-19, w szczególności tych z [poważnie osłabionym układem odpornościowym](#)
- unikać zatłoczonych miejsc. W razie konieczności korzystania z komunikacji publicznej należy unikać pór, w których liczba podróżnych jest duża, na przykład wybierając połączenia poza godzinami szczytu

- unikać dużych zgromadzeń i imprez towarzyskich oraz miejsc ze słabą wentylacją, zatłoczonych lub zamkniętych
- w jak największym stopniu ograniczyć bliski kontakt z innymi osobami poza własnym gospodarstwem domowym. Należy spotykać się na wolnym powietrzu i pozostawać w odległości co najmniej 2 metrów od innych
- ćwiczenia fizyczne należy wykonywać na dworze w miejscach, w których nie dojdzie do kontaktu z innymi
- szczególnie ściśle przestrzegać zasad higieny rąk i układu oddechowego

4. Co należy zrobić w razie bliskiego kontaktu z osobą z COVID-19

Członkowie tego samego gospodarstwa domowego co osoba z COVID-19 są najbardziej narażeni na zakażenie, ponieważ w ich przypadku prawdopodobieństwo bliskiego kontaktu przez dłuższy czas jest najwyższe. Ryzyko zakażenia jest także wysokie w przypadku noclegu w gospodarstwie domowym osoby z COVID-19 [w jej okresie zakaźności](#).

Osobom, które mieszkają lub nocowały w gospodarstwie domowym osoby z COVID-19 zaleca się:

- ograniczanie do minimum kontaktu z zakażonym
- wykonywanie pracy z domu, jeżeli jest to możliwe
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami, o których wiadomo, że są [bardziej zagrożone ciężkim przebiegiem choroby](#) w razie zakażenia COVID-19, w szczególności tych z [poważnie osłabionym układem odpornościowym](#)
- ograniczanie bliskiego kontaktu z innymi osobami poza własnym gospodarstwem domowym, szczególnie w zatłoczonych, zamkniętych lub słabo wentylowanych pomieszczeniach
- [zasłanianie twarzy](#) dobrze dopasowaną, wielowarstwową osłoną lub maseczką chirurgiczną w zatłoczonych, zamkniętych lub słabo wentylowanych pomieszczeniach oraz w miejscach, w których przebywa się w bliskim kontakcie z innymi
- zwracanie szczególnej uwagi na [główne objawy COVID-19](#). W przypadku wystąpienia któregoś z tych objawów [należy](#)

[zamówić test PCR](#). Zaleca się, aby pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi osobami w czasie oczekiwania na wynik testu

Zaleceń tych należy przestrzegać przez 10 dni po dniu, w którym objawy wystąpiły u współdomownika lub osoby, u której spędziło się noc (lub dzień wykonania testu w razie braku objawów).

Dzieci i młode osoby, które zwykle uczęszczają do placówek kształcenia lub placówek opieki nad dziećmi i które mieszkają z osobą z COVID-19 powinny nadal uczęszczać do tych placówek tak jak zwykle.

W przypadku kontaktu z osobą z COVID-19, z którą się nie mieszka ani u której nie spędziło się nocy, ryzyko zakażenia jest niższe. Należy ściśle przestrzegać wytycznych dotyczących [zachowania bezpieczeństwa i ograniczenia rozprzestrzeniania się koronawirusa](#).

5. Dobre samopoczucie i praktyczne wsparcie podczas pozostawania w domu

Pozostawanie w domu i unikanie kontaktu z innymi ludźmi może być trudne, wywoływać irytację i powodować poczucie osamotnienia u niektórych osób. O swój stan psychiczny należy dbać w takim samym stopniu jak o ciało, a w razie potrzeby poprosić o pomoc. Na stronie internetowej [Every Mind Matters](#) podano proste wskazówki i porady dotyczące dbania o zdrowie psychiczne.

Osoby potrzebujące pomocy mogą nadal korzystać z programu [NHS Volunteer Responders](#). Wolontariusze mogą odbierać i dostarczać zakupy, leki oraz inne niezbędne artykuły, a także regularnie dzwonić. Pomoc można zamawiać codziennie pod numerem telefonu 0808 196 3646 w godz. 8.00 - 20.00 lub odwiedzić stronę internetową NHS Volunteer Responders w celu uzyskania dalszych informacji. W okolicy mogą działać również inne służby ochotnicze lub społeczne, do których można zwrócić się o pomoc.