



## Wytyczne dotyczące kontaktów osób, u których stwierdzono zakażenie koronawirusem (COVID-19) z osobami, z którymi nie mieszkają pod tym samym adresem

Aktualizacja 31 lipca 2020 r.

W razie zamieszkiwania pod tym samym adresem z osobą, u której występują objawy lub która ma pozytywne wyniki testu na obecność koronawirusa (COVID-19) należy postępować zgodnie ze wskazówkami [Pozostańcie w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem COVID-19](#).

W przypadku bliskiego kontaktu, ale nie zamieszkiwania, z osobą, która ma pozytywny wynik testu na obecność COVID-19, należy postępować zgodnie z podanymi niżej wytycznymi. Mogą one obejmować osoby z [grupy wsparcia](#).

### **Dla kogo przeznaczone są niniejsze wytyczne?**

Niniejsze wytyczne przeznaczone są dla osób, które zostały poinformowane w systemie NHS Test and Trace o tym, że miały kontakt z osobą, która ma pozytywny wynik testu na obecność COVID-19.

Niniejsze wytyczne wyjaśniają, co należy zrobić w razie powiadomienia w systemie NHS Test and Trace o kontakcie z osobą z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19, która nie mieszka w tym samym gospodarstwie domowym.

System NHS Test and Trace przesyła powiadomienie za pomocą SMS-a, wiadomości e-mail lub telefonu.

## Co oznacza określenie „kontakt”?

„Kontakt” oznacza osobę, która znajdowała się blisko kogoś z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19 od 2 dni przed wystąpieniem objawów do 10 dni po ich wystąpieniu (tj. w okresie, kiedy można zarażać innych). Kontaktem mogą być na przykład:

- osoby, które spędziły znaczną ilość czasu w tym samym gospodarstwie domowym z osobą, która ma pozytywny wynik testu na obecność COVID-19
- partnerzy seksualni
- osoba, która spotkała się twarzą w twarz (w odległości do jednego metra) z osobą, która ma pozytywny wynik testu na COVID-19, w tym osobą:
  - na którą ktoś nakasłał
  - która rozmawiała z kimś w odległości mniejszej niż jeden metr
  - która miała bezpośredni kontakt ze skórą zakażonego
  - która miała kontakt w odległości do jednego metra przez co najmniej jedną minutę bez kontaktu twarzą w twarz
- która znajdowała się krócej niż 15 minut w odległości mniejszej niż 2 metry od osoby z pozytywnym wynikiem na obecność COVID-19
- która podróżowała małym pojazdem z osobą z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19, bądź większym pojazdem lub samolotem obok osoby z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19

Jeśli interakcja między dwiema osobami ma miejsce przy zastosowaniu przesłony z pleksiglasu (lub ekwiwalentu), nie zostanie ona uznana za dostateczny kontakt, o ile nie dojdzie do innej jego formy wspomnianej powyżej.

Zalecenia lekarskie są wyraźne: w razie kontaktu z osobą z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19 należy poddać się kwarantannie domowej ze względu na ryzyko wystąpienia objawów w ciągu kolejnych 14 dni oraz możliwością rozprzestrzenienia wirusa przed ich wystąpieniem.

Osoby, które miały kontakt z kimś z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19 zostaną poinformowane przez system NHS Test and Trace za pomocą SMS-a, wiadomości e-mail lub telefonu. W takim przypadku należy ściśle przestrzegać niniejszych wytycznych.

Brak informacji o takim kontakcie oznacza, że nie ma konieczności poddawania się kwarantannie domowej, ale należy przestrzegać ogólnych wytycznych, na przykład zachowywać właściwą odległość, myć ręce oraz zasłaniać usta i nos podczas kaszlu i kichania.

Niniejsze wytyczne nie obejmują pracowników służby zdrowia ani innych osób pracujących w placówkach opieki zdrowotnej lub socjalnej, którzy powinni postępować zgodnie z [oddzielnymi wytycznymi](#).

## Czym jest „grupa wsparcia”?

Osoby dorosłe, które mieszkają same lub z pozostającymi na ich utrzymaniu dziećmi mogą, jeśli takie jest ich życzenie, utworzyć grupę wsparcia z innym gospodarstwem domowym. Wszystkie osoby wchodzące w skład grupy wsparcia mogą spędzać wspólnie czas w obydwu domach, łącznie z pozostawaniem na noc, bez konieczności zachowania odległości 2 metrów. Dalsze informacje na temat grup wsparcia można znaleźć w [wytycznych dotyczących osób spoza gospodarstwa domowego](#). Z osobami wchodzącymi w skład grupy wsparcia, które miały niedawno bliski kontakt z kimś z pozytywnym wynikiem testu na obecność koronawirusa (COVID-19) może skontaktować się system NHS Test and Trace z zaleceniem zastosowania się do niniejszych wytycznych.

## Najważniejsze komunikaty

- W razie uzyskania informacji o kontakcie z osobą z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19, zalecenia lekarskie są wyraźne: należy natychmiast poddać się kwarantannie domowej przez 14 dni od daty kontaktu.
- Należy pozostać w domu przez 14 dni i przestrzegać poniższych wytycznych dotyczących kwarantanny domowej. Nie należy chodzić do pracy, szkoły ani miejsc publicznych. Nie należy również korzystać z transportu publicznego ani taksówek.
- Objawy zarażenia COVID-19 mogą wystąpić w ciągu kolejnych 14 dni. Ponieważ obecnie jest już wiadomo, że do zakażenia może dojść na 2 dni przed wystąpieniem objawów, bez kwarantanny domowej choroba może zostać przeniesiona na inne osoby.
- Nawet w przypadku braku objawów, można zarażać innych nie wiedząc o tym.
- Dopóki nie wystąpią objawy koronawirusa COVID-19, nie należy poddawać się badaniu. Do najważniejszych objawów należą: nowy uporczywy kaszel, wysoka temperatura, utrata bądź zaburzenia węchu lub smaku (anosmia).
- Jeśli objawy COVID-19 nie wystąpią, pozostali domownicy nie muszą poddawać się kwarantannie domowej.
- Należy podjąć działania zapobiegające rozprzestrzenianiu się infekcji w domu, na przykład myjąc częściej ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub używając środka do dezynfekcji rąk.
- W miarę możliwości należy pozostawać z dala od domowników wymagających opieki medycznej lub intensywnej opieki medycznej, przestrzegając podanych niżej wytycznych. W przypadku osób wymagających intensywnej opieki medycznej należy postępować zgodnie z [wytycznymi dotyczącymi izolacji](#).

## **Jak zostaną powiadomiony o kontakcie?**

System NHS Test and Trace skontaktuje się ze wszystkimi osobami mającymi kontakt z osobą z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19 za pomocą SMS-a, wiadomości e-mail lub telefonu.

## **Co należy zrobić w przypadku kontaktu z osobą z pozytywnym wynikiem badania na obecność COVID-19?**

W razie uzyskania informacji o kontakcie, zalecenia lekarskie są wyraźne: należy natychmiast poddać się kwarantannie domowej przez 14 dni od daty kontaktu z osobą z pozytywnym wynikiem badania na obecność COVID-19.

Kwarantanna domowa oznacza, że należy pozostać w domu i nie opuszczać go przez 14 dni.

Przestrzeganie tego zalecenia jest bardzo ważne, nawet w przypadku dobrego samopoczucia, ponieważ objawy mogą wystąpić w ciągu 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą z pozytywnym wynikiem badania na obecność COVID-19.

Kwarantanna domowa pomaga więc chronić rodzinę, znajomych, szerszą społeczność oraz NHS.

## **Sądzę, że miałem kontakt z osobą z pozytywnym wynikiem badania na obecność COVID-19, nie otrzymałem jednak powiadomienia ani zalecenia poddania się kwarantannie domowej. Co powinienem zrobić?**

Osoby, które miały taki kontakt zostaną powiadomione i właściwie poinstruowane przez system NHS Test and Trace. Brak powiadomienia oznacza, że kwarantanna domowa nie jest wymagana.

W razie podejrzeń wystąpienia objawów koronawirusa lub zamieszkiwania z osobą, u której takie objawy wystąpiły, należy postępować zgodnie z wytycznymi [Pozostańcie w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem COVID-19](#).

## **Wytyczne dotyczące kwarantanny domowej**

Należy pozostać w domu przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą z pozytywnym wynikiem badania na obecność COVID-19.

Nie należy chodzić do pracy, szkoły ani miejsc publicznych. Nie należy również korzystać z transportu publicznego ani taksówek.

Nie należy wychodzić z domu nawet po zakup żywności ani innych niezbędnych produktów. Ćwiczenia fizyczne należy wykonywać w domu.

Trwająca 14 dni kwarantanna domowa pomaga chronić rodzinę, znajomych oraz NHS. Kwarantanna domowa pomaga również chronić osoby wymagające szczególnej opieki, zmniejszając prawdopodobieństwo wystąpienia drugiej fali COVID-19 w szerszej społeczności.

Osoby mieszkające z dziećmi powinny ściśle stosować się do niniejszych wytycznych. Zdajemy sobie jednak sprawę, że przestrzeganie wszystkich opisanych środków ostrożności może okazać się niemożliwe.

Zdajemy sobie również sprawę, że ich przestrzeganie może nie być możliwe, jeśli dana osoba lub jej domownicy cierpią na poważne schorzenia, takie jak niepełnosprawność intelektualna, autyzm lub poważna choroba psychiczna. Należy jak najdokładniej stosować się do niniejszych wytycznych w trosce o bezpieczeństwo i zdrowie, swoje i bliskich sobie osób, zgodnie z istniejącymi planami opieki.

W miarę możliwości należy pozostawać z dala od domowników wymagających opieki medycznej lub intensywnej opieki medycznej, przestrzegając [niniejszych wytycznych](#). W przypadku osób wymagających intensywnej opieki medycznej należy postępować zgodnie z [wytycznymi dotyczącymi izolacji](#).

### **Brak objawów COVID-19 podczas kwarantanny domowej**

Nawet w przypadku braku objawów, kwarantanna domowa musi trwać 14 dni od daty ostatniego kontaktu z osobą z pozytywnym wynikiem badania na obecność COVID-19.

Jeśli nie wystąpią objawy COVID-19, nie należy poddawać się badaniu.

W takim przypadku domownicy nie muszą poddawać się kwarantannie domowej, powinni jednak zachować szczególną ostrożność przestrzegając wytycznych dotyczących dystansowania społecznego, higieny rąk oraz układu oddechowego. Jeśli potrzebna jest pomoc przy zakupie żywności, innych artykułów, odbioru leków lub wyprowadzania psa na spacer, należy zwrócić się o pomoc do znajomych lub krewnych.

Leki i inne zakupy można zamówić również przez telefon lub przez Internet. Kurierzy nie powinni wchodzić do domu i należy ich poprosić, aby pozostawili zakupy na zewnątrz do obioru.

Dostępne są dodatkowe wskazówki dotyczące [dostępu do żywności i artykułów pierwszej potrzeby](#).

Osoby zatrudnione, które nie mogą pracować zdalnie, powinny zapoznać się z [wytycznymi](#) Ministerstwa Pracy i Emerytur (ang. Department for Work and Pensions), aby dowiedzieć się jakie wsparcie mogą uzyskać podczas kwarantanny domowej.

Wiadomo, że pozostawanie w domu przez dłuższy czas może być trudne i irytujące dla niektórych osób. Można jednak zająć się sprawami, [które to ułatwią](#) lub skorzystać ze strony internetowej [Every Mind Matters](#).

### **Co zrobić w razie wystąpienia objawów COVID-19 podczas 14-dniowej kwarantanny domowej**

U większości osób zakażenie COVID-19 przebiega łagodnie. Jednak w razie wystąpienia objawów należy pozostać w domu i poddać się testowi na obecność COVID-19. Aby to uczynić, należy odwiedzić stronę internetową [NHS.UK](#), a w razie braku dostępu do Internetu skontaktować się telefonicznie z NHS 119.

Tuż po wystąpieniu objawów, zarówno osoba zakażona jak i pozostali domownicy muszą postępować według wskazówek [Pozostańcie w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem COVID-19](#).

Nawet jeśli wynik testu jest negatywny, konieczne jest odbycie 14-dniowej kwarantanny domowej, na wypadek wystąpienia objawów COVID-19. Należy przestrzegać zaleceń zawartych w niniejszych wytycznych.

### **Czy mieszkające ze mną osoby również muszą poddać się 14-dniowej kwarantannie domowej?**

Jeśli po kontakcie z osobą z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19 nie wystąpią żadne objawy, pozostali domownicy nie muszą poddawać się kwarantannie domowej, powinni jednak przestrzegać zaleceń ogólnych.

W razie wystąpienia objawów należy poddać się testowi na obecność COVID-19, aby sprawdzić, czy jest to właśnie COVID-19. Aby to uczynić, należy odwiedzić stronę internetową [NHS.UK](#), a w razie braku dostępu do Internetu skontaktować się telefonicznie z NHS 119. W przypadku zamieszkiwania z innymi osobami, muszą one rozpocząć kwarantannę domową w oczekiwaniu na wynik testu. Należy postępować zgodnie ze wskazówkami [Pozostańcie w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem COVID-19](#).

Trwająca 14 dni kwarantanna domowa pomaga chronić rodzinę, znajomych oraz NHS. Kwarantanna domowa pomaga również chronić osoby wymagające szczególnej opieki,

zmniejszając prawdopodobieństwo wystąpienia drugiej fali COVID-19 w szerszej społeczności.

### **Co należy zrobić, jeśli u jednego z domowników wystąpią objawy COVID-19?**

Jeśli u jednego z domowników wystąpią objawy, zgodnie z wyraźnymi zaleceniami lekarskimi musi on poddać się kwarantannie domowej wraz ze wszystkimi mieszkającymi z nim osobami.

Wszyscy powinni poddać się badaniu na obecność COVID-19. Aby to uczynić, należy odwiedzić stronę internetową [NHS.UK](https://www.nhs.uk), a w razie braku dostępu do Internetu skontaktować się telefonicznie z NHS 119.

Dana osoba oraz wszyscy mieszkający z nią domownicy muszą postępować zgodnie ze wskazówkami [Pozostańcie w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem COVID-19.](#)

### **Należy przestrzegać zasad higieny rąk i układu oddechowego**

Należy często myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund i dokładnie je osuszyć lub używać środka do dezynfekcji rąk; Należy unikać dotykania oczu, nosa i ust nieumytymi rękami. Należy zasłaniać usta i nos podczas kaszlu i kichania.

Dla wielu osób odbywających kwarantannę domową pomocne okazuje się przypominanie sobie dlaczego to, co robią, jest ważne. Niektóre osoby ciężiej przechodzą zakażenie COVID-19, szczególnie osoby wymagające opieki medycznej lub intensywnej opieki medycznej. Pozostając w domu chronimy życie innych osób: znajomych, rodziny, członków szerszej społeczności, a także zapobiegamy przeciążeniu publicznej służby zdrowia.

### **Sądzę, że miałem bliski kontakt z osobą, która poddała się badaniu na obecność COVID-19, ale nie otrzymała jeszcze wyniku. Co powinienem zrobić?**

Na tym etapie kwarantanna domowa nie jest konieczna. Należy ściśle przestrzegać zasad dystansowania społecznego oraz higieny rąk i układu oddechowego.

Osoby, które miały kontakt z osobami z pozytywnym wynikiem badania na obecność COVID-19, które muszą poddać się kwarantannie domowej, zostaną właściwie powiadomione przez system NHS Test and Trace. Brak powiadomienia oznacza, że kwarantanna domowa nie jest wymagana.

## **Co powinienem zrobić w razie wystąpienia objawów COVID-19 PO 14-dniowej kwarantannie domowej?**

W razie wystąpienia objawów COVID-19 po 14-dniowej kwarantannie domowej, należy natychmiast poddać się ponownej izolacji oraz testowi na obecność COVID-19. Aby to uczynić, należy odwiedzić stronę internetową [NHS.UK](https://www.nhs.uk), a w razie braku dostępu do Internetu skontaktować się telefonicznie z NHS 119.

Należy postępować zgodnie ze wskazówkami [Pozostańcie w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem COVID-19](#). W przypadku zamieszkiwania z innymi osobami, muszą one rozpocząć kwarantannę domową w oczekiwaniu na wynik testu.

Jeśli wynik jest pozytywny, konieczne jest poddanie się 10-dniowej kwarantannie domowej. Pozostali domownicy muszą poddać się ponownie 14-dniowej izolacji.

## **Czy muszę poddać się kwarantannie domowej, jeśli miałem wcześniej pozytywny wynik na obecność COVID-19, a teraz zostałem poinformowany, że miałem kontakt z osobą z pozytywnym wynikiem badania na obecność COVID-19?**

Jeśli wcześniejszy wynik badania na obecność COVID-19 był pozytywny, organizm najprawdopodobniej wytworzył krótkoterminową odporność na chorobę. Nie wiadomo jednak, czy dotyczy to każdej osoby zakażonej COVID-19, ani jaki jest okres takiej odporności.

W razie uzyskania informacji o kontakcie z osobą z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19, konieczna jest kwarantanna domowa oraz przestrzeganie niniejszych wytycznych.

14-dniowa kwarantanna domowa jest bardzo ważna, nawet dla osób, które wcześniej przeszły COVID-19. Pomaga ona chronić rodzinę, znajomych oraz NHS. Kwarantanna domowa pomaga chronić osoby wymagające szczególnej opieki, zmniejszając rozprzestrzenianie się zakażeń w szerszej społeczności oraz obniżając prawdopodobieństwo wystąpienia drugiej fali COVID-19.

W razie wystąpienia objawów COVID-19 należy poddać się testowi, aby sprawdzić, czy jest to właśnie COVID-19. Aby to uczynić, należy odwiedzić stronę internetową [NHS.UK](https://www.nhs.uk), a w razie braku dostępu do Internetu skontaktować się telefonicznie z NHS 119. Należy postępować zgodnie ze wskazówkami [Pozostańcie w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem COVID-19](#).



Numer identyfikacyjny publikacji PHE: GW-1388