



Choroba koronawirusowa (COVID-19): jak poddać się kwarantannie (samoizolacji) w domu po możliwym kontakcie z wirusem, gdy nie ma żadnych objawów

Osoby z COVID-19 nie zawsze rozpoznają wczesne objawy. Nawet jeśli nie masz w chwili obecnej objawów, COVID-19 może być przenoszony przed wystąpieniem objawów, lub nawet jeśli objawy nigdy nie wystąpią.

Musisz poddać się kwarantannie (samoizolacji) przez okres 14 dni, jeśli:

- wracasz z podróży **poza Kanadę** (obowiązkowa kwarantanna)*
- miałeś bliski kontakt z osobą, która ma lub podejrzewa się, że ma COVID-19
- zostałeś poinformowany przez instytucję zdrowia publicznego, że mogłeś być narażony na kontakt z wirusem i musisz poddać się kwarantannie (samoizolacji)

Kwarantanna (samoizolacja) oznacza, że **przez 14 dni** musisz:

- **pozostać w domu** i obserwować swoje [objawy](#), nawet jeśli jest to pojedynczy łagodny objaw
- **unikać kontaktu z innymi ludźmi**, aby zapobiec przenoszeniu się wirusa przed pojawieniem się objawów lub w najwcześniejszym stadium choroby
- **zrób co tylko możesz aby zapobiegać rozprzestrzenianiu się choroby**, zachowując [dystans fizyczny](#) w swoim domu

Jeśli zaczniesz odczuwać objawy w ciągu 14 dni od kwarantanny, musisz:

- [odizolować się](#) od innych, gdy tylko zauważysz pierwszy objaw
- natychmiast skontaktować się z pracownikiem służby zdrowia lub [instytucją zdrowia publicznego](#), aby omówić objawy i historię podróży oraz postępować zgodnie z ich instrukcjami

Możesz także skorzystać z internetowego narzędzia samooceny (jeśli jest dostępne w Twojej prowincji lub terytorium), aby ustalić, czy potrzebujesz dalszej oceny lub testowania na COVID-19.

Uwaga: jeśli mieszkasz z osobą podlegającą izolacji, ponieważ ma ona lub podejrzewa się, że ma COVID-19, Twój okres izolacji może zostać przedłużony ponad 14 dni. Zwróć się o wskazówki do [instytucji zdrowia publicznego](#).

W czasie kwarantanny (samoizolacji) zastosuj następujące środki:





Ogranicz kontakty z innymi osobami

- Pozostań w domu lub miejscu, w którym przebywasz w Kanadzie (nie wychodź poza swoją posesję).
- Opuszczaj dom tylko na wizyty konieczne z medycznego punktu widzenia (w tym celu korzystaj z transportu prywatnego).
- Nie chodź do szkoły, pracy, innych miejsc publicznych ani nie korzystaj z transportu publicznego (np. autobusów, taksówek).
- Nie przyjmuj gości.
- Unikaj kontaktu z osobami starszymi lub chorymi, u których istnieje większe ryzyko wystąpienia poważnej choroby.
- Unikaj kontaktu z innymi ludźmi, szczególnie z tymi, którzy nie podróżowali ani nie byli narażeni na kontakt z wirusem.
- Jeśli nie można uniknąć kontaktu, należy podjąć następujące środki ostrożności:
 - zachowaj co najmniej 2 metry odległości pomiędzy sobą a drugą osobą
 - ograniczaj czas spędzany z innymi ludźmi
 - pozostań w oddzielnym pokoju i korzystaj z oddzielnej łazienki, jeśli to możliwe
- Niektóre osoby mogą przenosić COVID-19, nawet jeśli nie wykazują żadnych objawów. Noszenie maski nie przeznaczonej do użytku medycznego lub zasłony na twarz (np. domowej roboty maski, maski przeciwpyłowej, chustki), jeśli nie można uniknąć bliskiego kontaktu z innymi, może pomóc chronić osoby wokół Ciebie.
- Unikaj kontaktu ze zwierzętami, ponieważ pojawiło się kilka doniesień o ludziach przenoszących COVID-19 na zwierzęta domowe.

Co możesz robić, pozostając w kwarantannie (samoizolacji)

Zachowując fizyczną odległość 2 metrów od innych osób, możesz:

- pozdrawiać innych gestem dłoni, zamiast uścisku dłoni, pocałunku lub przytulenia
- poprosić rodzinę, sąsiada lub przyjaciela o pomoc w załatwieniu niezbędnych spraw (np. odebranie lekarstw na receptę, zakupy spożywcze)
- korzystać z usług dostarczania żywności lub zakupów online
- ćwiczyć w domu
- używać technologii, takich jak telefonia wideo, aby pozostać w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi poprzez spotkania i gry online
- pracować w domu



- tylko na terenie własnej posesji: wyjść na zewnątrz na balkon lub taras, wyjść na podwórko lub być kreatywnym, rysować kredą lub biegać po torach przeszkód w ogródku i organizować gry

Utrzymuj dłonie w czystości

- Często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund i osuszaj je za pomocą papierowych ręczników jednorazowego użytku lub suchych ręczników wielokrotnego użytku, wymieniając ręczniki gdy zamokną.
- Możesz także usunąć brud wilgotną ściereczką, a następnie użyć dezynfekującego środka do rąk na bazie alkoholu.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Zakrywaj usta łokciem lub chusteczką, gdy kaszlesz lub kichasz.

Utrzymuj powierzchnie w czystości i unikaj udostępniania innym swoich rzeczy osobistych

- Przynajmniej raz dziennie czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie, takie jak toalety, szafki nocne, klamki, telefony i piloty telewizyjne.
- Do dezynfekcji używaj tylko certyfikowanych środków do dezynfekcji twardych powierzchni, które mają numer identyfikacyjny leku (DIN). DIN to 8-cyfrowy numer nadawany przez kanadyjskie Ministerstwo Zdrowia, który potwierdza, że produkt dezynfekujący jest zatwierdzony i bezpieczny w użyciu w Kanadzie.
- Jeżeli certyfikowane środki dezynfekujące do twardych powierzchni nie są dostępne, do dezynfekcji w gospodarstwach domowych można przygotować rozcieńczony roztwór wybielacza zgodnie z instrukcjami na etykiecie lub w stosunku 5 mililitrów (ml) wybielacza na 250 ml wody LUB 20 ml wybielacza na litr wody. Powyższy stosunek jest oparty na wybielaczu zawierającym 5% podchlorynu sodu, co daje 0,1% roztwór podchlorynu sodu. Postępuj zgodnie z instrukcjami na temat właściwego postępowania z domowym wybielaczem (chlorem).
- Często dotykane urządzenia elektroniczne (np. klawiatury, ekrany dotykowe) mogą być dezynfekowane 70% alkoholem przynajmniej raz dziennie, jeśli są odporne na płyny do dezynfekcji.
- Nie udostępniaj innym osobom przedmiotów osobistych, takich jak: szczoteczki do zębów, ręczniki, pościel, maski nie przeznaczone do użytku medycznego, przybory kuchenne lub urządzenia elektroniczne.



Obserwuj się pod kątem objawów

- Obserwuj się pod kątem objawów, szczególnie gorączki i objawów oddechowych, takich jak kaszel lub trudności w oddychaniu.
- Codziennie mierz i rejestruj swoją temperaturę (lub postępuj zgodnie z zaleceniami [instytucji zdrowia publicznego](#)) i unikaj używania leków zmniejszających gorączkę (takich jak np. acetylofen, ibuprofen) w miarę, jak to tylko możliwe. Leki te mogą maskować wczesne objawy COVID-19.

Artykuły, które należy mieć w domu podczas samoizolacji

- Maski nie przeznaczone do użytku medycznego lub osłona twarzy (np. maska z tkaniny domowej roboty, maska przeciwpyłowa, chustka)
- Jednorazowe ręczniki papierowe
- Termometr
- Bieżąca woda
- Mydło do rąk
- Środek dezynfekujący na bazie alkoholu zawierający co najmniej 60% alkoholu
- Płyn do mycia naczyń
- Zwyczajny proszek do prania
- Zwyczajne domowe środki czyszczące
- Środek do czyszczenia twardych powierzchni, który ma numer identyfikacyjny leku (DIN), lub skoncentrowany (5%) płynny wybielacz i osobny pojemnik do jego rozcieńczania
- Odpowiednie produkty do czyszczenia aparatów elektronicznych, które są często dotykane

* Ustawa o kwarantannie

Rząd Kanady wdrożył rozporządzenie awaryjne zgodnie z *Ustawą o kwarantannie*, które nakazuje wszystkim osobom wjeżdżającym do Kanady — bez względu na to, czy drogą powietrzną, morską czy lądową — aby poddały się kwarantannie (samoizolacji) przez 14 dni jeśli nie mają objawów. Ma to na celu ograniczenie pojawienia się i rozprzestrzeniania się COVID-19. Okres 14-dniowy rozpoczyna się w dniu wjazdu do Kanady.



Podróże związane z pracą w przypadku pracowników niezbędnych sektorów

Niektóre osoby, które regularnie przekraczają granicę w celu zapewnienia ciągłości przepływu towarów i [niezbędnych usług](#) lub osoby, które otrzymują lub świadczą inne istotne dla Kanadyjczyków usługi, są zwolnione z konieczności poddawania się kwarantannie (samoizolacji) z powodu podróży poza Kanadę, o ile są bezobjawowe (nie mają objawów COVID-19).

Osoby te muszą:

- stosować [dystans fizyczny \(społeczny\)](#)
- Obserwować się pod kątem [objawów](#) (jeśli wystąpi objaw, muszą postępować zgodnie z instrukcjami lokalnej [instytucji zdrowia publicznego](#))
- przebywać najwięcej jak to tylko możliwe w miejscu swojego zamieszkania.

Jeśli instytucja zdrowia publicznego poinstruowała Cię, aby poddać się kwarantannie z jakiegokolwiek innego powodu (na przykład byłeś w bliskim kontakcie z osobą chorą), poinformuj lokalną instytucję zdrowia publicznego o swoim statusie pracownika niezbędnego sektora i postępuj zgodnie z instrukcjami instytucji.

Wszyscy możemy przyczynić się do zapobiegania rozprzestrzenianiu się COVID-19.

Po więcej informacji odwiedź witrynę Canada.ca/coronavirus lub zatelefonuj pod numer [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)