



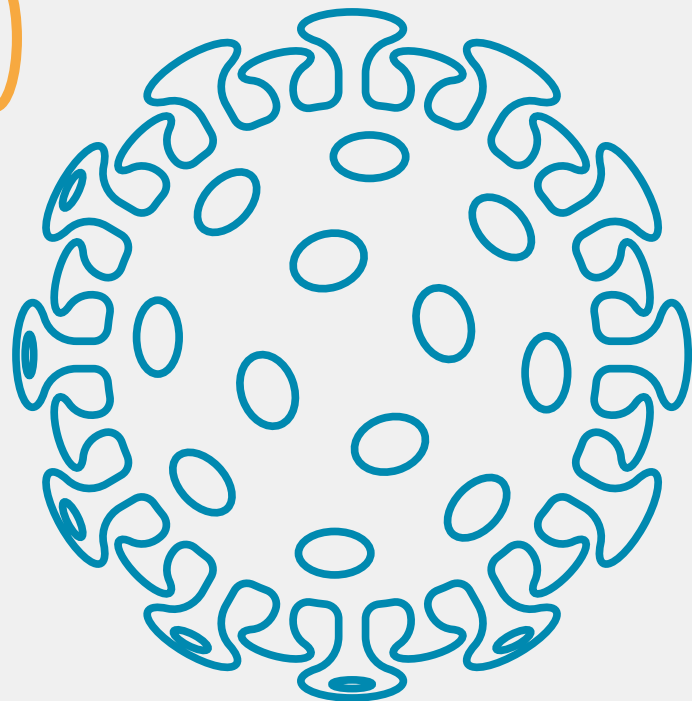
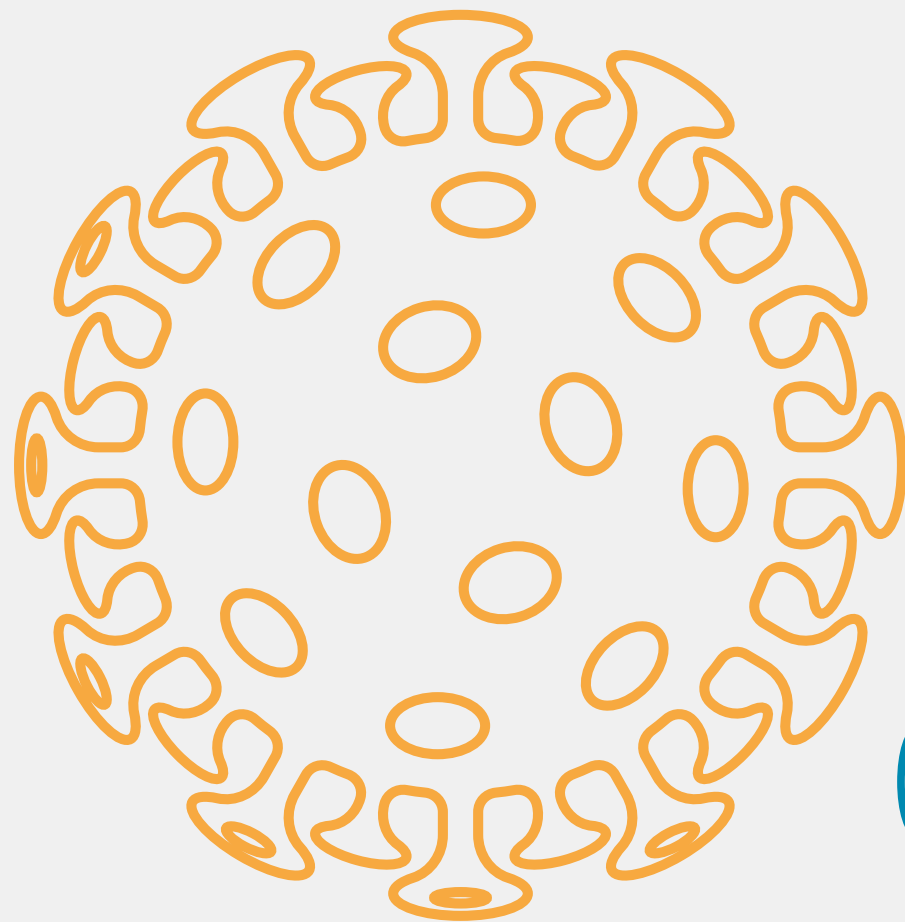
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Koronavirus SARS-CoV-2

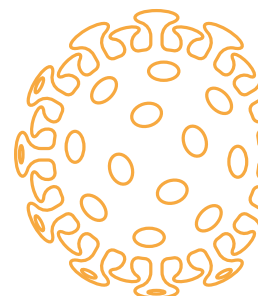
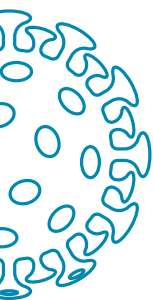
Informacje i praktyczne wskazówki



**Zusammen
gegen Corona**

Bezpieczne i rozważne zachowanie!

- Proszę koniecznie stosować się do aktualnie wydawanych **zaleceń, zarządzeń i wskazówek urzędów!**
- Musimy działać **wspólnie i w sposób zdyscyplinowany**. Ma to na celu ochronę zdrowia Państwa i współobywateli.
- Proszę wierzyć tylko tym **źródłom informacji**, które są pewne i godne zaufania.
- W Niemczech otrzymają Państwo aktualne i rzetelne informacje m.in. w Instytucie Roberta Kocha (RKI), w Federalnej Centrali Edukacji Zdrowotnej (BZgA) lub w Federalnym Ministerstwie Zdrowia (BMG).
- Proszę również śledzić bieżące komunikaty Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). WHO udziela rzetelnych i aktualnych informacji w wielu językach obcych.



Jak mogę się najskuteczniej ochronić?

Dystans + dezynfekcja + maseczka: to prosta zasada DDM, której stosowanie może skutecznie uchronić przed wirusem. Zasadę tę rozszerzono o A (aplikacja) oraz W (wietrzenie).

A – to aplikacja Corona-Warn-App (Stop COVID). Dzięki aplikacji użytkownicy zostaną szybko i anonimowo powiadomieni, jeśli w ich pobliżu znajduje się osoba zakażona. W – to wietrzenie, należy regularnie wietrzyć zamknięte pomieszczenia.

Warto poinformować rodzinę, przyjaciółki, przyjaciół i znajomych o zasadach ochrony przed wirusem. Tylko wtedy, gdy będziemy czujni, możemy chronić siebie i innych przed zakażeniem.



Zasady higienicznego kasłania i kichania

- Kaszleć lub kichać w chusteczkę higieniczną, której należy użyć tylko jeden raz i wyrzucić do zamykanego kosza na śmieci.
- W przypadku braku chusteczki, kaszleć i kichać zakrywając usta i nos zgiętym łokciem (nie w dłonie!).



Mycie rąk

- Zaleca się regularne mycie rąk mydłem. Szczególnie ważne w przypadkach: po powrocie do domu, wycieraniu nosa, kichaniu lub kaszlu, przed przygotowywaniem posiłku, jedzeniem, po skorzystaniu z toalety oraz przed i po kontakcie z osobami zakażonymi. Jeśli jest to możliwe, także przed założeniem i po zdjęciu maseczki.
- Podczas mycia rąk należy namoczyć dłonie pod bieżącą wodą. Namydlić dłonie poprzez nacieranie ich mydłem. Mydło rozprowadzić po całej powierzchni dłoni i myć ręce przynajmniej przez 20 do 30 sekund. Następnie spłukać ręce pod bieżącą wodą. Dokładnie osuszyć dłonie.



Zachowaj dystans i noś maseczkę ochronną

- Proszę zapoznać się z ograniczeniami w kontaktach społecznych obowiązującymi w danym Kraju Związkowym.
- Unikać kontaktów fizycznych, takich jak podawanie ręki, pocałunki i uściski. Nie jest to przejawem braku uprzejmości, lecz ochrony siebie i innych.
- Jeśli jesteście Państwo chorzy, pozostańcie w domu, aby się wykurować i zahamować dalsze rozprzestrzenianie się wirusa.
- Należy zachować dystans co najmniej 1,5 metra, aby uniknąć bezpośredniego przeniesienia wirusa na inne osoby. Także osoby, które są zakażone, ale nie przejawiają objawów choroby, mogą zakażać innych.
- W środkach transportu publicznego i sklepach istnieje obowiązek noszenia maseczki medycznej. Są to maseczki chirurgiczne, FFP2, KN95 oraz N95. Realizacja postanowień leży w gestii poszczególnych Krajo**w** Związkowych. W zależności od danego regionu mogą obowiązywać dodatkowe rozporządzenia. Proszę zapoznać się z przepisami obowiązującymi w Państwa regionie.

Koronawirus SARS-CoV-2 – istotne informacje

Koronawirus COVID-19 może być przenoszony drogą kropelkową (np. podczas kichania i kaszlu), ale ryzyko stanowią również aerozole. Aerozole to mikroskopijne kropelki, które mogą być roznoszone podczas głośnej rozmowy lub śpiewania. Mogą one unosić się w powietrzu przez dłuższy czas i przenosić wirusa. Należy regularnie wietrzyć zamknięte pomieszczenia.

Możliwym źródłem zakażenia jest również wydzielina (ślina). Wirus może być przenoszony drogą pośrednią, poprzez dotknięcie zanieczyszczonych powierzchni i dalsze jego przeniesienie na błony śluzowe oczu, nosa lub ust. Dlatego tak ważne jest przestrzeganie ogólnych zasad higieny, takich jak częste mycie rąk.

Przebieg choroby może się różnić zarówno pod względem objawów, jak też ich skali ciężkości. Choroba ma różny przebieg – od bezobjawowego do skutkującego ciężkim zapaleniem płuc.

Najczęściej występujące objawy infekcji to kaszel, katar, zwiększona temperatura, utrata węchu i smaku. Objawy nie muszą występować jednocześnie. Oprócz nich pojawić się mogą bóle mięśni i głowy, zmęczenie i ból gardła. W przebiegu choroby SARS-CoV-2 mogą wystąpić również bóle brzucha, nudności i wymioty.

Szpecially osoby starsze i osoby z chorobami współistniejącymi są bardziej narażone na cięższy przebieg choroby. Ale także u osób młodszych, bez chorób współistniejących, choroba może mieć ciężki przebieg.

Na chwilę obecną ustalono, że czas, jaki upływa między zakażeniem a wystąpieniem pierwszych objawów choroby, wynosi do ok. 14 dni. Przeciętny czas pomiędzy zakażeniem a wystąpieniem objawów wynosi 5 – 6 dni.

Ważne jest, aby wiedzieć, że osoby zakażone same zaczynają zakażać inne osoby już kilka dni przed wystąpieniem objawów! Do wielu zakażeń dochodzi zwykle 1 – 2 dni przed wystąpieniem objawów u osoby zakażonej.

Test w kierunku koronawirusa jest niezbędny do stwierdzenia zakażenia. Najskuteczniejszą metodą jest wykonanie testu PCR na obecność materiału genetycznego wirusa, którego ocena nastąpi w laboratorium.

Innym testem jest szybki test antygenowy, który powinien zostać wykonany przez wyszkolony personel medyczny. Ten test jest przeznaczony do użytku poza laboratorium.

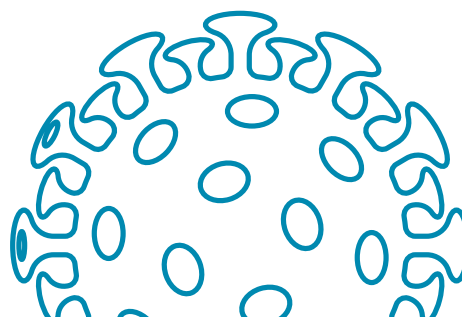
Obecnie Federalny Instytut ds. Leków i Wyrobów Medycznych dopuścił do użytku pierwsze szybkie testy, tzw. autotesty. Testy te są dostępne tylko w sprzedaży i mogą być stosowane przez laików.

Ważne: pozytywny wynik autotestu jest wstępnym stwierdzeniem zakażenia i wymaga natychmiastowego wykonania testu PCR potwierdzającego zakażenie wirusem.

Osoby, które uzyskały pozytywny wynik testu antygenowego, powinny mieć na uwadze, że są wysoce zakaźne dla otoczenia. Wynik ujemny nie wyklucza zakażenia wirusem, dlatego też nie zwalnia z zachowań zapobiegających zakażeniu (zasady DDM+A+W), których należy ściśle przestrzegać w dalszym ciągu.

Jeśli ktoś z Państwa otoczenia zachorował, nie oznacza to, że osoba ta zaraziła Pana/Panią wirusem.

W niektórych obszarach – np. w przedszkolu, w domu opieki społecznej, w pracy – nie zawsze można uniknąć sytuacji przeniesienia wirusa.



Czy mogę być zarażony/ zarażona koronawirusem SARS-CoV-2?

Jeśli zaobserwowali Państwo u siebie objawy choroby lub mieli kontakt z osobą zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2, należy unikać zbędnego kontaktu z innymi osobami (szczególnie z osobami narażonymi na ryzyko zakażenia) i pozostać w domu.

Jeśli zaobserwują Państwo u siebie objawy, należy zadzwonić do poradni lekarza rodzinnego lub innego prowadzącego lekarza. Można skontaktować się również z dyżurem lekarskim, z regionalną infolinią lub z kliniką gorączki. Punkty te informują o dalszych działaniach.

Infolinia dyżuru lekarskiego jest czynna w nocy, w weekendy i dni świąteczne pod numerem telefonu 116 117.

W nagłym przypadku proszę dzwonić pod numer 112.

Proszę poinformować lekarzkę lub lekarza o chorobie współistniejącej takiej jak wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, choroby serca i układu krążenia, ciężka depresja, choroba afektywna dwubiegunowa (bipolarne zaburzenie), demencja lub przewlekłe choroby układu oddechowego. Dotyczy to także zachorowań lub terapii, które osłabiają układ odpornościowy.

Proszę nie zgłaszać się samemu do przychodni bez wcześniejszego uzgodnienia terminu. To chroni innych przed zakażeniem i hamuje rozprzestrzenianie się koronawirusa!

Jeśli mieli Państwo kontakt fizyczny z osobą zakażoną, ale nie wystąpiły u Pana/Pani objawy choroby, proszę poinformować o tym właściwy Urząd Zdrowia. Także wówczas, gdy są Państwo użytkownikami aplikacji Corona-Warn-App i otrzymali odpowiednie powiadomienie.

Urząd Zdrowia powiadomi Państwa, co w takiej sytuacji zrobić.

Na poniższej stronie internetowej znajdują Państwo właściwy urząd zdrowia:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Jakie szczepionki są obecnie dostępne?

W Niemczech zostało dopuszczonych do użytku kilka różnych szczepionek przeciwko COVID-19. Jako że jeszcze trwa przygotowywanie infrastruktury do produkcji szczepionki, dostępna do użytku jest obecnie tylko ograniczona ilość dawek szczepionki. W związku z tym eksperci ustalili priorytety szczepień:

Pierwszeństwo w szczepieniach mają osoby, które są szczególnie narażone na poważny lub śmiertelny przebieg choroby, lub ze względu na wykonywany zawód są szczególnie narażone na zakażenie siebie, lub inne osoby wymagające ochrony.

Celem jest stopniowe umożliwienie wszystkim osobom sprawiedliwego i równego dostępu do szczepionek przeciwko COVID-19. W Niemczech nie ma obowiązku szczepienia przeciwko COVID-19.

Aktualne informacje na temat szczepień przeciwko koronawirusowi znajdują Państwo na stronie:

www.corona-schutzimpfung.de

oraz w całym kraju pod bezpłatnym numerem telefonu **116 117** (w języku niemieckim) lub **0800 0000837** (w językach angielskim, arabskim, rosyjskim i tureckim)

jak również w języku migowym na stronie: www.zusammengengencorona.de.

Jaką rolę odgrywają mutacje koronawirusa?

Także i w Niemczech rozprzestrzeniają się nowe warianty koronawirusa. Przede wszystkim wariant B.1.1.7, który został po raz pierwszy odkryty w Wielkiej Brytanii. Ten nowy szczep jest bardziej zaraźliwy aniżeli koronawirus SARS-CoV-2.

Dotychczas obowiązujące działania i zalecenia (m.in. DDM+A+W) chronią także przed zakażeniem się nowymi wariantami i powinny być konsekwentnie przestrzegane.

Czy konieczne jest noszenie maseczki?

Jeśli osoba zakażona koronawirusem SARS-CoV-2 ma twarz zabezpieczoną maseczką, część kropli emitowanych podczas kaszlu lub kichania nie przedostaje się na zewnątrz. Zakaźne krople nie rozprzestrzeniają się tak bardzo, jak w przypadku braku osłony. Szczególnie w sytuacjach, gdy nie można zachować dystansu od innych osób, wskazane jest zakrywanie nosa i ust.

Maski ochronne klasy FFP2 i FFP3 („filtering face piece”) chronią użytkowników przed zakażeniem wirusem. Zaleca się używać maski bez zaworka, gdyż w przypadku maski z wentylem, cząsteczki chorobotwórcze wydostają się na zewnątrz maski i mogą zostać wchłonięte przez zdrową osobę.

19.01.2021 roku władze państwa i krajów związkowych wprowadziły obowiązek noszenia maseczki chirurgicznej lub maseczki w standardzie FFP2, KN95 lub N95 w środkach publicznego transportu pasażerskiego i w sklepach. Skrót FFP2, KN95 lub N95 oznaczają w różnych krajach normy w zakresie skuteczności filtrowania. Realizacja postanowień leży w gestii poszczególnych Krajów Związkowych.

W regionach o dużym wskaźniku zachorowalności został wprowadzony obowiązek noszenia maseczki także w przestrzeni publicznej (na ulicy). W zależności od danego regionu mogą obowiązywać dodatkowe rozporządzenia. Proszę zapoznać się z przepisami obowiązującymi w Państwa regionie.*

Ważne: Maseczka powinna idealnie przylegać do skóry i szczelnie zakrywać usta i nos. Maskę należy wymienić, gdy stanie się wilgotna. Wilgotne maseczki nie stanowią ochrony przed wirusami.

W dalszym ciągu obowiązuje – nawet gdy noszą Państwo maseczkę – zachowanie minimalnego dystansu wynoszącego 1,5 metra, przestrzeganie zasad higieny rąk oraz etykiety kaszlu i kichania, jak również regularne wietrzenie zamkniętych pomieszczeń.

Czy konieczne jest używanie środków dezynfekujących do rąk?

Z reguły częste i dokładne mycie rąk wystarcza. Jeśli jednak nie możemy umyć rąk, zaleca się użycie żelu do dezynfekcji.

Jaka jest różnica pomiędzy izolacją a kwarantanną i czemu one służą?

Izolacja to formalne zarządzenie o odosobnieniu osoby, u której stwierdzono zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2. W zależności od przebiegu choroby pacjent pozostaje w swoim miejscu zamieszkania lub jest poddany hospitalizacji.

Kwarantanna to czasowe odosobnienie osoby, u której istnieje podejrzenie zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 lub osoby, która ewentualnie może zarażać inne osoby.

Kwarantanną objęte są najczęściej osoby, które miały kontakt z osobami zakażonymi lub osoby powracające z obszarów ryzyka.**

Izolacja lub kwarantanna ma na celu ograniczenie kontaktów z innymi osobami i zapobieganie rozprzestrzenianiu się choroby.

* Aplikacja ostrzegawcza NINA ostrzega zarówno przed zagrożeniami jak również informuje na temat pandemii koronawirusa. Po wybraniu miejscowości oraz po aktywowaniu Państwa lokalizacji, użytkownicy otrzymają aktualne informacje dotyczące obowiązujących rozporządzeń w danym regionie. Dodatkowe informacje na temat aplikacji NINA znajdą Państwo na stronie: www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App_NINA_node.html

** Informacje dotyczące zasad postępowania po wjeździe do Niemiec, znajdą Państwo na stronie internetowej: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende
Od 1. marca 2021 roku operatorzy sieci komórkowych wysyłają do osób wjeżdżających wiadomości tekstowe zawierające aktualne informacje rządowe na temat koronawirusa.

Do kiedy trwa izolacja, wzgl. domowa kwarantanna?

Decyzję, czy dana osoba zostanie zwolniona z kwarantanny lub izolacji domowej podejmuje właściwy urząd zdrowia po konsultacji z lekarzem sprawującym opiekę nad pacjentem.

Izolacja domowa u pacjentów, u których stwierdzono zakażenie COVID-19 kończy się najwcześniej po 10 dniach od wystąpienia pierwszych objawów choroby. W zależności od przebiegu infekcji, muszą być spełnione dodatkowe kryteria (np. długofalowe ustąpienie objawów COVID-19).

Institut Roberta Kocha (RKI) zaleca 14-dniową kwarantannę domową. Kwarantanna rozpoczyna się od dnia kontaktu z osobą zakażoną.

Z 14-dniowej kwarantanny zwolniony będzie ten, kto przedstawi negatywny wynik testu PCR.

Jakich zasad należy przestrzegać podczas domowej kwarantanny?

Podczas domowej kwarantanny należy przestrzegać zaleceń urzędu zdrowia. Oznacza to, że nie należy opuszczać miejsca zamieszkania i nie można przyjmować gości. Proszę monitorować na bieżąco swój stan zdrowia.

Unikać kontaktu ze współlokatorami bądź współlokatorami oraz oddzielnie korzystać ze wspólnych pomieszczeń.

Jeśli nieuniknione jest przebywanie w tym samym pomieszczeniu, należy zachować odległość co najmniej 1,5 metra i założyć maseczkę.

Nawet jeśli nie została zarządzona kwarantanna wobec członków gospodarstwa domowego osób chorych, zaleca się, aby w miarę możliwości poddali się dobrowolnej izolacji domowej.

Proszę poinformować o kwarantannie osoby bliskiego kontaktu spoza własnego gospodarstwa domowego. Osoby te powinny także ograniczyć swoje kontakty i zwracać uwagę, czy pojawiają się u nich objawy choroby.

Poprosić członków rodziny, znajomych lub przyjaciółki, przyjaciół o pomoc w zrobieniu zakupów i pozostawienie ich przed drzwiami.

Zwracać uwagę na to, aby regularnie wietrzyć pomieszczenia w mieszkaniu lub w domu.

Nie używać wspólnie z innymi członkami rodziny lub lokatorami sztućców, naczyń i artykułów higienicznych. Akcesoria kuchenne i naczynia należy myć dokładnie i regularnie.

Co należy uczynić, gdy podczas kwarantanny domowej lub izolacji wystąpią dolegliwości?

Proszę niezwłocznie powiadomić urząd zdrowia, jeśli podczas kwarantanny domowej pogorszy się stan zdrowia lub wystąpią symptomy takie jak podwyższona temperatura, kaszel, duszności.

Jeśli podczas domowej izolacji choroba COVID-19 przebiega łagodnie, należy w przypadku pogorszenia się stanu zdrowia, niezwłocznie zasięgnąć porady lekarskiej.

Jeśli z powodu innej choroby, wzgl. obecnej infekcji wymagana jest konsultacja lekarska, proszę skontaktować się telefonicznie z przychodnią lekarza rodzinnego, inną przychodnią lekarską lub z dyżurem lekarskim pod numerem telefonu 116 117.

Proszę koniecznie poinformować, że znajdują się Państwo w domowej kwarantannie.

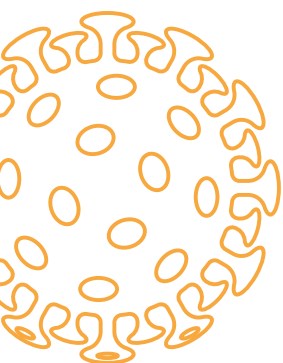
W nagłych przypadkach, np. gdy nagle pojawiają się duszności, zadzwonić na pogotowie ratunkowe pod numer 112.

Czy po COVID-19 mogą pojawić się długotrwałe skutki?

U osób, które pokonały COVID-19 objawy mogą utrzymywać się przez tygodnie, a nawet miesiące lub pojawić się na nowo. Zalicza się do nich długotrwałe uszkodzenie funkcjonowania narządów wewnętrznych po intensywnej terapii. Długofalowe powikłania po COVID-19 mogą wystąpić niezależnie od ciężkości przebiegu choroby. Powikłania mogą pojawić się także u pacjentek i pacjentów, którzy łagodnie przeszli chorobę i nie byli hospitalizowani.

Złe samopoczucie, ospałość, zaniki pamięci lub utrzymujące się wyczerpanie – to niektóre długotrwałe skutki uboczne. Zaobserwowano również inne nietypowe objawy, takie jak nagłe wymioty lub ciężkie zawroty głowy. Wiele osób dotkniętych objawami może tylko z trudem lub nie jest w stanie wykonywać codziennych obowiązków.

Obecnie prowadzi się badania nad przyczynami długotrwałych skutków choroby. Jeśli po przebyciu choroby nadal utrzymują się dolegliwości lub na nowo pojawiły się objawy choroby, proszę o tym poinformować lekarkę lub lekarza rodzinnego.



Gdzie mogę otrzymać dodatkowe informacje?



Użytkownicy aplikacji Corona-Warn-App otrzymają szybko i anonimowo powiadomienie, jeśli w ich pobliżu znajduje się osoba zakażona.

Darmowa aplikacja dostępna jest na platformach [App Store](#) lub [Google Play](#).

Urząd Zdrowia właściwy do miejsca zamieszkania informuje i udziela wsparcia. Numer telefonu właściwego Urzędu Zdrowia znajdzie Państwo na stronie internetowej:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Federalne Ministerstwo Zdrowia (BMG) informuje na temat koronawirusa na stronie internetowej: www.zusammengegencorona.de oraz na temat szczepień przeciwko COVID-19: www.corona-schutzimpfung.de

Telefon dla obywateli: **030 346 465 100**

Porady dla osób niesłyszących lub z uszkodzonym słuchem:

Faks: **030 340 60 66-07,**

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Infolinia dla osób niesłyszących (wideo-telefon):

www.gebaerdentelefon.de/bmg

Instytut Roberta Kocha (RKI) informuje na temat koronawirusa na stronie internetowej:

www.rki.de

Federalna Centrala Edukacji Zdrowotnej (BZgA) odpowiada na najczęściej zadawane pytania dotyczące koronawirusa na stronie internetowej: www.infektionsschutz.de

Instytut Paula Ehrlicha (PEI) informuje m.in. na temat szczepień przeciwko COVID-19 na stronie: www.pei.de/coronavirus

Dodatkowe informacje w wielu językach są dostępne na stronie:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

oraz

www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus

Ministerstwo do Spraw Zagranicznych (Auswärtiges Amt) informuje na temat bezpieczeństwa podróżujących do rejonów objętych zakażeniem na stronie:

[www.auswaertiges-amt.de/de/](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)


[ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)


Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) informuje na swojej stronie internetowej o sytuacji na świecie: www.who.int


Impressum (Stopka redakcyjna)


Herausgeber (Wydawca)

Federalne Ministerstwo Zdrowia
Wydział ds. Promocji, Publikacji
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de

 [bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

 [bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

 [BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

 [bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

Institut Etnomedycyny t.Z. (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Stan aktualny 10.03.2021

Layout eindruck.net, 30175 Hannover

Grafika Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Przyjmowanie zamówień

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Telefon serwisowy: 030 182722721

Faks: 030 18102722721

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Zamówienia w języku migowym:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Zamówienia online www.bundesregierung.de/publikationen

Inne publikacje rządowe można pobrać jako pliki lub zamówić na stronie internetowej:

www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (Numer zamówienia) BMG-G-11099po

Linki URL

Za treści znajdujące się na zewnętrznych stronach internetowych, odpowiedzialny jest oferujący. Federalne Ministerstwo Zdrowia dystansuje się zdecydowanie od treści znajdujących się na zewnętrznych stronach internetowych.

Niniejsza broszura jest udostępniona bezpłatnie w ramach promocji. Partie polityczne, członkowie sztabu wyborczego lub wolontariusze nie mogą wykorzystywać broszury w celach reklamy wyborczej. Odnosi się to do wyborów europejskich, parlamentarnych, na szczeblu krajów związkowych i komunalnym.