



# Kiedy należy zostać w domu?

Poniżej główny lekarz gminy udziela instrukcji dotyczących sytuacji, w których należy pozostać w domu zamiast udać się do przedszkola, szkoły lub pracy.

Najważniejsze, co możemy zrobić, aby powstrzymać koronawirusa to utrzymanie dystansu, mycie rąk i pozostawanie w domu podczas choroby. Jednak jak bardzo chorzy musimy właściwie być, aby pozostać w domu? Poniżej omówiono szczegółowo to, kiedy musimy zostać w domu.

## **Jeżeli twoje samopoczucie jest takie, jak zazwyczaj nie musisz zostać w domu.**

Jeżeli czujesz się normalnie to znaczy, że wszystko jest w porządku. Nie musisz pozostać w domu nawet jeśli masz niewielki kaszel, czy katar o ile są to objawy, które występują u ciebie zawsze (np. z powodu uczulenia, astmy itp.) i nie uległy one zmianie. Niewielki katar nie jest także niepokojącym objawem w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Nie muszą one w takim przypadku zostawać w domu.

## **W przypadku wystąpienia wszelkich nowych objawów infekcji dróg oddechowych należy zostać w domu. W niektórych przypadkach należy przeprowadzić test.**

- Jeżeli objawy są poważne, występuje gorączka, dreszcze, kaszel lub zły stan ogólny musisz pozostać w domu i skontaktować się niezwłocznie z ośrodkiem badań nad koronawirusem w celu umówienia się na test (bez względu na wiek). Tel.: 69 38 11 08.

- Jeżeli objawy są łagodne, występuje ból gardła lub lekko zatknięty nos musisz pozostać w domu, jednak możesz odczekać jeden dzień zanim poprosisz o przeprowadzenie testu na obecność koronawirusa. Jeżeli objawy utrzymują się do następnego dnia:

- a ty masz więcej, niż 10 lat zadzwoń do ośrodka badań nad koronawirusem w celu umówienia się na test,
- a ty masz między 0 a 10 lat możesz wstrzymać się jeszcze jeden dzień, jednak jeżeli objawy nadal nie ustąpią, zadzwoń do ośrodka badań nad koronawirusem w celu umówienia się na test. Bez względu na wszystko należy skontaktować się z ośrodkiem w przypadku zaostrzenia objawów (podobnie jak w przypadku wystąpienia „poważnych objawów”, który opisano powyżej).

## **Do momentu wyzdrowienia (niezależnie od tego, czy test zostanie wykonany, czy też nie) należy pozostać w domu.**

- Dorośli muszą pozostać w domu do chwili całkowitego ustąpienia objawów.
- Dzieci w wieku szkolnym lub wczesnoszkolnym muszą pozostać w domu do chwili, aż ich stan ogólny będzie dobry. Oznacza to, że jeżeli samopoczucie dziecka jest całkowicie prawidłowe, czyli takie, jak zazwyczaj i że dziecko kaszle, czy wyciera nos jedynie kilka razy w ciągu dnia, może ono przyjść do przedszkola/szkoły.

Jeżeli przeprowadzono test, a jego wynik jest pozytywny ośrodek skontaktuje się z pacjentem i udzieli mu informacji na temat obowiązujących wytycznych, a także poinformuje jak długo musi pozostać w domu w izolacji.

Szczegółowe informacje można również znaleźć na stronie internetowej: [www.fredrikstad.kommune.no](http://www.fredrikstad.kommune.no)

## **Pamiętaj o najważniejszych zasadach:**

- Zostań w domu jeśli jesteś chory – poddaj się testowi, jeżeli jest taka potrzeba
- Utrzymuj dystans – nie ściskaj się z innymi, nie podawaj ręki na powitania
- Dbaj o higienę rąk myjąc je mydłem i używając płynu przeciwbakteryjnego

*Z poważaniem  
Główny lekarz gminy Fredrikstad*