



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

Pozostań w domu: wskazówki dla gospodarstw domowych z potwierdzonym lub niepotwierdzonym przypadkiem zakażenia koronawirusem (COVID-19)

Aktualizacja 31 lipca 2020 r.

Objawy

O zakażeniu koronawirusem (COVID-19) najczęściej świadczy niedawne pojawienie się któregośkolwiek z poniższych objawów:

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

U większości osób choroba COVID-19 przebiega łagodnie. W razie wystąpienia powyższych objawów należy pozostać w domu oraz poddać się testowi na koronawirusa (COVID-19) – przejdź do strony, na której można [zamówić test](#).

Najważniejsze komunikaty

Osoby, u której występują nawet łagodne **objawy** zakażenia koronawirusem (COVID-19) poddać się kwarantannie domowej przez co najmniej 10 dni od momentu pojawienia się objawów. Należy poddać się testowi na koronawirusa (COVID-19) – przejdź do strony, na której można [zamówić test](#). Nie należy udawać się do przychodni lekarskiej, apteki ani szpitala.

Osoby, u których nie wystąpiły objawy, ale mają pozytywny wynik testu na COVID-19 muszą poddać się kwarantannie domowej przez co najmniej 10 dni, licząc od dnia wykonania testu. W razie pojawienia się objawów podczas kwarantanny domowej, konieczne jest ponowne rozpoczęcie 10-dniowej izolacji od dnia wystąpienia objawów.

Jeśli temperatura będzie utrzymywać się po upływie 10 dni, należy kontynuować kwarantannę i zasięgnąć porady lekarskiej. Kwarantanna domowa nie jest konieczna, jeżeli po upływie 10 dni występuje jedynie kaszel bądź utrata węchu lub smaku, ponieważ objawy te mogą się utrzymywać przez kilka tygodni po ustąpieniu zakażenia. Więcej informacji na ten temat podano poniżej w części dotyczącej zakończenia kwarantanny.

W przypadku wspólnego zamieszkiwania wszyscy pozostali członkowie gospodarstwa domowego muszą również pozostać w domu i nie opuszczać go przez 14 dni. 14-dniowy okres rozpoczyna się od dnia zachorowania pierwszej osoby w gospodarstwie domowym lub braku wystąpienia objawów,

licząc od dnia wykonania testu. Jeżeli objawy pojawią się u innego członka gospodarstwa domowego, osoba ta musi pozostać w domu przez 10 dni od ich wystąpienia, niezależnie od tego, który to dzień z 14 ustalonych dni kwarantanny. Więcej informacji na ten temat przedstawiono części dotyczącej zakończenia izolacji.

O ile to możliwe, osoby z **objawami** choroby nie powinny się zbliżać do innych członków gospodarstwa domowego. Szczególnie istotne jest zachowanie dystansu w stosunku do członków gospodarstwa domowego zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy wysokiego lub skrajnie wysokiego ryzyka.

Należy ograniczyć rozprzestrzenianie się zakażenia w domu, myjąc regularnie ręce przez 20 sekund wodą z mydłem lub używając środka dezynfekującego oraz zasłaniając usta przy kaszlu i kichaniu.

Osoba, u której pojawiły się objawy, powinna uwzględnić powiadomienie osób, z którymi miała bliski kontakt w ciągu ostatnich 48 godzin, o wystąpieniu u niej **objawów** zakażenia koronawirusem (COVID-19).

Osoba, u której wynik testu będzie pozytywny, zostanie powiadomiona przez SMS, e-mail lub telefonicznie o konieczności zalogowania się na stronie NHS Test and Trace i podania danych osób, z którymi miała ostatnio bliski kontakt.

Jeśli z objawami nie można poradzić sobie w domu lub stan chorego ulega pogorszeniu, należy skorzystać z serwisu **NHS 111 online** dotyczącego koronawirusa (COVID-19). W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111. W stanie nagłego zagrożenia zdrowia należy zadzwonić pod numer 999.

Jeżeli **objawy** nowego zakażenia koronawirusem (COVID-19) pojawią się ponownie po zakończeniu pierwszego okresu kwarantanny (domowej lub gospodarstwa domowego), konieczne jest ponowne zastosowanie wskazówek dotyczących kwarantanny domowej. Dalsze informacje na ten temat podano poniżej.

Dla kogo przeznaczone są niniejsze wytyczne?

Niniejsze wskazówki przeznaczone są dla:

- osób z pozytywnym wynikiem testu na COVID-19

- osób z objawami mogącymi świadczyć o zakażeniu koronawirusem (COVID-19), które oczekują wyniku testu oraz które nie zostały poddane testowi i nie wymagają leczenia szpitalnego
- osób mieszkających w gospodarstwie domowym z osobami wykazującymi objawy mogące świadczyć o zakażeniu lub które otrzymały pozytywny wynik testu na COVID-19

Czy domownicy zostaną poddani testom po wystąpieniu u nich objawów zakażenia COVID-19?

Wszystkie osoby, u których pojawią się objawy zakażenia COVID-19, muszą natychmiast rozpocząć kwarantannę domową oraz poddać się testowi na koronawirusa (COVID-19) – przejdź do strony, na której można [zamówić test](#).

Osoba, u której pojawiły się objawy, powinna powiadomić osoby, z którymi nie mieszka, ale miała bliski kontakt w ciągu ostatnich 48 godzin, o możliwości wystąpienia u niej choroby COVID-19 oraz o tym, że oczekuje na wynik testu. W tym momencie inne osoby nie muszą poddawać się kwarantannie domowej. Ostrzeżenie osób, z którymi miała kontakt osoba z objawami choroby, ma na celu zwrócenie ich uwagi na konieczność szczególnie ścisłego przestrzegania zasad dystansowania społecznego oraz higieny rąk i układu oddechowego. Osoby te powinny też zwrócić większą uwagę na możliwe pojawienie się u nich objawów choroby.

Osoby, u których wynik testu będzie pozytywny, zostaną o tym powiadomione przez SMS, e-mail lub telefonicznie z prośbą o zalogowanie się na stronie NHS Test and Trace, gdzie powinny założyć poufne konto i podać dane osób, z którymi miały ostatnio bliski kontakt. Z osobami, które nie mają dostępu do Internetu, skontaktuje się telefonicznie pracownik służb NHS Test and Trace.

Udzielone informacje będą traktowane jako ściśle poufne oraz zostaną wykorzystane przez służby NHS Test and Trace do skontaktowania się ze wskazanymi osobami, aby powiadomić je, jeśli konieczne będzie objęcie ich kwarantanną domową. Osobom, z którymi skontaktują się pracownicy Test and Trace, nie zostanie ujawniona tożsamość osoby zgłaszającej, ale jeżeli osoba ta sama powiadomi je o wystąpieniu u niej objawów, umożliwi to przygotowanie się na kontakt ze strony służb Test and Trace.

Dlaczego pozostawanie w domu jest tak ważne

Bardzo ważne jest, aby osoby z objawami lub pozytywnym wynikiem testu na koronawirusa (COVID-19) oraz pozostali członkowie gospodarstwa domowego pozostali w domu. Pozostawanie w domu może zapobiec przeniesieniu się wirusa na członków rodziny, znajomych, szerszą społeczność, a szczególnie na **osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka**.

Osoby, u których wystąpiły **objawy** zakażenia lub mają pozytywny wynik testu na COVID-19, powinny pozostać w domu przez 10 dni po wystąpieniu objawów (patrz część dotycząca **zakończenia kwarantanny domowej** poniżej). Obniży to ryzyko zakażenia innych osób.

Osoba z objawami lub pozytywnym wynikiem testu na COVID-19 powinna w miarę możliwości unikać kontaktu z innymi domownikami.

Pozostali członkowie gospodarstwa domowego, w tym osoby, u których nie występują żadne **objawy**, muszą również pozostać w domu i nie opuszczać go przez 14 dni. Nie wolno wychodzić z domu nawet po zakup żywności ani innych niezbędnych produktów, a ćwiczenia fizyczne należy wykonywać w domu. 14-dniowy okres rozpoczyna się od dnia zachorowania pierwszej osoby w gospodarstwie domowym lub braku wystąpienia objawów, licząc od dnia wykonania testu. Więcej informacji na ten temat podano w dalszej części dotyczącej **zakończenia kwarantanny domowej**.

Pozostanie w domu przez 14 dni znacznie zmniejszy ogólną liczbę osób, które mogłyby zostać zakażone w społeczności lokalnej.

Podczas kwarantanny domowej należy wykonywać wskazane niżej czynności

Pozostań w domu

Wszyscy członkowie gospodarstwa domowego muszą pozostać w domu. Nie wolno 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, a ćwiczenia fizyczne należy wykonywać w domu.

Jeśli potrzebna jest pomoc przy zakupie żywności, innych artykułów, odbioru leków lub wyprowadzaniu psa na spacer, należy zwrócić się o pomoc do znajomych lub rodziny. Leki i inne zakupy można również zamówić 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, które nie mogą wychodzić do pracy z powodu zakażenia COVID-19, powinny zapoznać się z **wytycznymi Ministerstwa Pracy i Emerytur (ang. Department for Work and Pensions)**, aby dowiedzieć się, jakie wsparcie mogą uzyskać.

Osoby mieszkające z dziećmi

Zdajemy sobie sprawę, że przestrzeganie wszystkich opisanych środków ostrożności nie jest możliwe w gospodarstwach domowych, w których mieszkają dzieci, ale należy starać się stosować je w miarę możliwości.

Z dotychczasowych obserwacji wynika, że przebieg COVID-19 u dzieci jest łagodniejszy. Należy jednak dołożyć wszelkich starań, aby wszyscy domownicy przestrzegali niniejszych wskazówek.

Informacje dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, autyzmem lub poważną chorobą psychiczną

Zdajemy sobie sprawę, że przestrzeganie wszystkich opisanych środków ostrożności 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 wskazówek, dbając o bezpieczeństwo i chroniąc zdrowie swoje oraz swoich bliskich, najlepiej zgodnie z istniejącymi planami opieki.

Należy unikać kontaktu z innymi domownikami, o ile jest to możliwe

Osoby, u których występują objawy zakażenia COVID-19, powinny starać się ograniczyć rozprzestrzenianie się zakażenia na pozostałych domowników.

Należy przebywać w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu z oknem na zewnątrz, które można otworzyć, osobno od innych domowników, o ile jest to możliwe.

Drzwi pomieszczenia powinny być zamknięte.

W miarę możliwości należy korzystać z innej łazienki niż reszta domowników. Jeżeli z pomieszczeń tych domownicy korzystają wspólnie, należy je regularnie czyścić. Jeżeli w mieszkaniu nie ma osobnej łazienki, można uwzględnić ustalenie grafika mycia się i kąpieli. Osoba chora powinna korzystać z łazienki jako ostatnia, po czym dokładnie oczyścić pomieszczenie. Należy korzystać z oddzielnych ręczników, zarówno do wycierania się po kąpieli lub prysznicu, jak i do zachowania właściwej higieny rąk.

Należy unikać korzystania ze wspólnych pomieszczeń, np. kuchni, jednocześnie z innymi osobami. Posiłki należy spożywać we własnym pokoju. Do mycia i suszenia sztućców i naczyń należy korzystać ze zmywarki (jeśli jest dostępna). Jeśli nie jest to możliwe, należy je myć ręcznie detergentem oraz ciepłą wodą, po czym dokładnie osuszyć osobną ściereczką.

Mieszkanie z osobami zaliczanymi z przyczyn medycznych do grupy wysokiego lub skrajnie wysokiego ryzyka

O ile to możliwe, **osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy wysokiego lub skrajnie wysokiego ryzyka** powinny się przenieść do znajomych lub rodziny na czas kwarantanny domowej.

Jeśli osoby z grupy podwyższonego ryzyka nie mogą się wyprowadzić z domu w tym okresie, należy starać się ograniczyć kontakty z nimi do minimum, przestrzegając zasad podanych [tutaj](#). W odniesieniu do osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka, należy przestrzegać **zasad izolacji**.

Należy udzielić wsparcia osobom zaliczanym z przyczyn medycznych do grupy wysokiego lub skrajnie wysokiego ryzyka, aby mogły ograniczyć do minimum kontakt z innymi osobami, bez względu na to, czy u innych domowników występują objawy choroby. Należy ograniczyć do minimum czas przebywania we wspólnych pomieszczeniach, takich jak kuchnie, łazienki i pokoje dzienne. Wszystkie wspólne pomieszczenia powinny być często wietrzone.

W miarę możliwości osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy wysokiego lub skrajnie wysokiego ryzyka powinny korzystać z innej łazienki

niż reszta domowników. Jeśli nie jest to możliwe, można ustalić kolejność korzystania z łazienki, przy czym osoba zaliczana z przyczyn medycznych do grupy wysokiego lub skrajnie wysokiego ryzyka powinna z niej korzystać jako pierwsza. Osoby te powinny korzystać z oddzielnych ręczników zarówno do wycierania się po kąpiel lub prysznicu, jak i do wycierania rąk.

O ile to możliwe, osoba zaliczana z przyczyn medycznych do grupy wysokiego lub skrajnie wysokiego ryzyka powinna spożywać posiłki w swoim pokoju. Należy korzystać ze zmywarki do mycia i suszenia sztućców i naczyń, o ile jest dostępna. W razie braku zmywarki należy je myć zwykłym płynem do naczyń oraz ciepłą wodą, po czym dokładnie osuszyć. Jeżeli osoba zaliczana z przyczyn medycznych do grupy wysokiego lub skrajnie wysokiego ryzyka korzysta z własnych naczyń i sztućców, należy pamiętać o wycieraniu ich osobną ściereczką.

To zrozumiałe, że niektórym osobom będzie trudno odizolować się od pozostałych domowników. Należy dołożyć wszelkich starań, aby postępować zgodnie z niniejszymi wskazówkami. Każdy członek gospodarstwa domowego powinien regularnie myć ręce, unikać dotykania twarzy oraz czyścić często dotykane powierzchnie.

Należy często myć ręce

Ręce należy utrzymywać w czystości, myjąc je wodą z mydłem przez 20 sekund lub używając środka do dezynfekcji rąk. Pomaga to chronić samego siebie oraz domowników. Jest to jeden z najskuteczniejszych sposobów obniżenia ryzyka przeniesienia infekcji na inne osoby.

Należy zasłaniać usta i nos podczas kaszlu i kichania

Podczas kaszlu i kichania należy zasłaniać usta i nos jednorazowymi chusteczkami. Jeśli brak jest jednorazowej chusteczki, należy kichać w zgięcie łokcia, nie w dłoń. Chusteczki należy wyrzucać do worków na śmieci i natychmiast myć ręce przez 20 sekund wodą z mydłem lub używać środka do dezynfekcji rąk.

Opiekunowie powinni używać chusteczek jednorazowych do wycierania śluzu lub flegmy po kichaniu lub kaszlu swoich podopiecznych. Następnie powinni umyć ręce wodą z mydłem przez 20 sekund.

Zasłanianie twarzy

Zasłanianie twarzy, jeżeli jest stosowane w sposób właściwy, może przyczynić się do ochrony innych osób przed przeniesieniem zakażenia COVID-19.

Osoby z objawami lub z pozytywnym wynikiem testu na COVID-19 mieszkające z innymi osobami, oprócz unikania kontaktu z innymi domownikami, powinny uwzględnić zasłanianie twarzy w domu w pomieszczeniach, z których korzystają wspólnie z innymi osobami. Osoby z objawami choroby muszą pozostać w domu przez co najmniej 10 dni od momentu ich wystąpienia lub od daty wykonania testu– zasłanianie twarzy nie zastępuje tego zalecenia.

Dostępne są dalsze [wskazówki dotyczące zasłaniania twarzy](#) oraz [instrukcje samodzielnego wykonania maseczki na twarz](#).

Osoby objęte kwarantanną domową oraz członkowie ich gospodarstwa domowego powinny wyrzucać jednorazowe osłony twarzy do podwójnych worków i przechowywać ich przed 72 godzin wyrzuceniem do „czarnej torby” w koszu na śmieci.

Sprzątanie oraz utylizacja śmieci

Do sprzątania należy stosować artykuły gospodarstwa domowego powszechnego użytku, takie jak detergenty i wybielacze, ponieważ będą bardzo skuteczne przy usuwaniu wirusów z powierzchni. Należy czyścić często dotykane powierzchnie, takie jak klamki w drzwiach, poręcze, piloty oraz blaty stołów. Jest to szczególnie ważne, gdy w domu znajdują się osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy wysokiego lub skrajnie wysokiego ryzyka.

Wspólne łazienki należy myć po każdym użyciu, na przykład wycierając dotykane powierzchnie.

Odpady osobiste (takie jak zużyte chusteczki) oraz jednorazowe ściereczki do czyszczenia powinny być przechowywane bezpiecznie w jednorazowych workach na śmieci. Worki te należy umieścić w drugim worku, mocno zawiązać i przechowywać oddzielnie od innych odpadów. Powinny zostać odstawione na co najmniej 72 godziny przed umieszczeniem ich w zwykłym zewnętrznym pojemniku na odpady.

Inne odpady domowe mogą być utylizowane jak zwykle.

Pranie

Aby ograniczyć do minimum możliwość rozprzestrzeniania się wirusa w powietrzu, nie należy trzepać odzieży przeznaczonej do prania.

Odzież należy prać zgodnie z zaleceniami producenta. Wszystkie brudne rzeczy można prać razem.

W przypadku braku pralki, należy odczekać dalsze 72 godziny po zakończeniu kwarantanny przed zanieśieniem prania do pralni samoobsługowej.

Nie należy używać wspólnych ręczników, w tym ręczników do rąk i ściereczek kuchennych.

Nie należy przyjmować gości

Nie należy zapraszać ani wpuszczać do domu gości, np. znajomych lub innych członków rodziny.

Jeżeli któremukolwiek z członków rodziny zapewniana jest opieka domowa przez dochodzących opiekunów, osoby te powinny kontynuować wizyty. Opiekunowie powinni przestrzegać odpowiednich **wskazówek** w celu obniżenia ryzyka zakażenia.

Zwierzęta w gospodarstwie domowym

W Wielkiej Brytanii zakażenie koronawirusem (COVID-19) przenosi się przez kontakt między ludźmi. Istnieją pewne dowody na to, że niektóre zwierzęta, w tym zwierzęta domowe, mogą zarazić się wirusem SARS-CoV-2 (który wywołuje chorobę COVID-19) w następstwie bliskiego kontaktu z zakażonym człowiekiem.

W chwili obecnej brak jest dowodów na możliwość przeniesienia tej choroby ze zwierzęcia domowego na człowieka, jednak przed dotykaniem zwierząt lub ich odchodów należy myć ręce.

Co można zrobić, aby pomóc sobie w powrocie do zdrowia

Należy pić wodę, aby właściwie się nawadniać. Należy wypijać tyle płynów w ciągu dnia, aby oddawany mocz był jasnego koloru.

Można zażywać leki sprzedawane bez recepty, takie jak paracetamol, aby złagodzić niektóre objawy. Leki należy zażywać zgodnie z zaleceniami na opakowaniu lub etykiecie i nie przekraczać zalecanej dawki.

Korzystanie z porady lekarskiej

W razie pogorszenia się stanu zdrowia któregokolwiek z domowników należy bezzwłocznie zasięgnąć pomocy lekarskiej. Jeśli nie jest to nagły wypadek, należy skontaktować się z serwisem [NHS 111 online](#) COVID-19. W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111.

W nagłych wypadkach należy wezwać karetkę pogotowia, dzwoniąc pod numer 999 i poinformować operatora o wystąpieniu objawów COVID-19.

Wszystkie rutynowe wizyty u lekarza i stomatologa powinny zostać odwołane, a członkowie rodziny powinni pozostać w domu. W razie wątpliwości lub konieczności osobistego stawienia się na wizycie w okresie kwarantanny domowej należy najpierw skontaktować się z wyznaczonym indywidualnie punktem kontaktu w służbie zdrowia (np. lekarzem pierwszego kontaktu, dentystą, miejscowym szpitalem lub ambulatorium) pod podanym numerem telefonu.

Dbłość o własne samopoczucie podczas pozostawania w domu

Wiadomo, że pozostawanie w domu przez dłuższy czas może być trudne i irytujące dla niektórych osób. Mogą one czuć się samotne lub przygnębione, tak jak inni członkowie gospodarstwa domowego. Może stanowić to szczególne wyzwanie dla osób, które nie mają zbyt dużo miejsca ani dostępu do ogrodu.

O swój stan psychiczny należy zadbać w takim samym stopniu, jak o ciało, a w razie potrzeby poprosić o pomoc. Należy utrzymywać kontakt z rodziną i znajomymi za pomocą telefonu lub mediów społecznościowych. Istnieją również źródła wsparcia oraz informacji, takie jak strona internetowa [Every Mind Matters](#)

Należy zastanowić się, co można robić podczas pozostawania w domu. Osoby, które pozostawały w domu przez tydzień lub dłużej zajmowały się np. gotowaniem, czytaniem, nauką w Internecie oraz oglądaniem filmów. Można

wykonywać lekkie ćwiczenia fizyczne w domu, jeśli pozwala na to stan zdrowia.

Dla wielu osób pomocne okazuje się przypominanie sobie, dlaczego to, co robią, jest ważne. Można mieć nadzieję, że u członków danej rodziny wystąpią jedynie łagodne objawy, ale w niektórych przypadkach przebieg COVID-19 jest ciężki. Pozostawanie w domu przyczynia się do ochrony własnych rodzin i znajomych oraz innych osób w społeczności lokalnej, a także zapobiega przeciążeniu publicznej służby zdrowia.

Można podjąć działania ułatwiające radzenie sobie z koniecznością kwarantanny domowej. Należą do nich:

- planowanie z wyprzedzeniem i przemyślenie, co będzie potrzebne w trakcie całego okresu kwarantanny
- zwrócenie się o pomoc do swojego pracodawcy, znajomych i rodziny, aby uzyskać dostęp do produktów niezbędnych do pozostania w domu
- przemyślenie i zaplanowanie dostępu do żywności oraz innych produktów, np. leków, które mogą być potrzebne w tym okresie;
- zwrócenie się z prośbą do znajomych i rodziny o dostarczenie wszystkiego, co niezbędne lub złożenie zamówienia przez Internet, upewniając się, że produkty zostaną pozostawione przed domem
- pozostawanie w kontakcie ze znajomymi i rodziną, korzystając z telefonu lub mediów społecznościowych
- przemyślenie, co można robić podczas pozostawania w domu; osoby, które przetrwały w domu okres kwarantanny zajmowały się gotowaniem, czytaniem, nauką w Internecie oraz oglądaniem filmów
- dla wielu osób pomocne okazuje się dokładne zaplanowanie dni w kalendarzu. pomocne może okazać się również wcześniejsze planowanie czynności, które należy podjąć, jeśli któryś z domowników poczuje się znacznie gorzej, np. pojawią się u niego trudności z oddychaniem
- powracając do zdrowia, należy pamiętać o ćwiczeniach fizycznych, które mogą poprawić samopoczucie; w Internecie można znaleźć lekcje i kursy, które pomogą w wykonywaniu lekkich ćwiczeń w domu

Karmienie piersią w razie zakażenia

Nie istnieją obecnie dowody sugerujące, że wirus może być przenoszony z mlekiem matki. Infekcja może zostać przeniesiona na dziecko w taki sam sposób, jak na każdą inną osobę pozostającą w bliskim kontakcie z osobą zakażoną. Obecnie istnieją dowody świadczące o tym, że objawy zakażenia COVID-19 u dzieci są znacznie łagodniejsze niż u osób dorosłych. Korzyści wynikające z karmienia piersią przewyższają ryzyko przeniesienia wirusa z mlekiem matki oraz pozostawania w bliskim kontakcie. Jest to jednak

indywidualna decyzja, którą można omówić telefonicznie z położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem pierwszego kontaktu.

W razie karmienia mieszanką dla niemowląt lub odciągającym mlekiem matki należy dokładnie sterylizować sprzęt przed jego użyciem. Nie należy wymieniać się z nikim butelkami ani odciągaczem pokarmu.

Więcej informacji można znaleźć na [na stronie internetowej Royal College of Obstetricians and Gynaecologists](#).

Zakończenie kwarantanny domowej oraz kwarantanny gospodarstwa domowego

Zakończenie kwarantanny domowej

Osoby, u których występowały objawy lub miały pozytywny wynik testu na COVID-19, mogą zakończyć kwarantannę domową po 10 dniach i powrócić do swoich normalnych zajęć, jeżeli nie mają innych objawów oprócz kaszlu lub utraty węchu albo smaku. Jeżeli nadal występuje wysoka temperatura, należy kontynuować kwarantannę do momentu, gdy temperatura wróci do normy lub zasięgnąć porady lekarskiej.

Po 10 dniach, jeżeli występuje wyłącznie kaszel lub anosmia (utrata, bądź zaburzenia węchu lub smaku), dalsza kwarantanna domowa nie jest konieczna.

Jest to związane z tym, że kaszel i anosmia mogą się utrzymywać przez kilka tygodni po ustąpieniu zakażenia. Okres 10-dniowej kwarantanny rozpoczyna się w pierwszym dniu choroby.

Jeżeli stan zdrowia pacjenta nie poprawia się, a nie zasięgnięto jeszcze porady lekarza, należy skorzystać z serwisu [NHS 111 online COVID-19](#). W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111. W stanie nagłego zagrożenia zdrowia należy zadzwonić pod numer 999.

Zakończenie kwarantanny gospodarstwa domowego

Jeśli po 10 dniach osoba, która zachorowała pierwsza, poczuje się lepiej i nie będzie mieć żadnych objawów oprócz kaszlu lub utraty węchu/smaku, będzie mogła powrócić do codziennych czynności.

Wszyscy pozostali domownicy, którzy są zdrowi, powinni zakończyć kwarantannę po 14 dniach. Czternastodniowy okres rozpoczyna się od dnia zachorowania pierwszej osoby w gospodarstwie domowym. Domownicy, którzy są zdrowi po 14 dniach, najprawdopodobniej nie stanowią źródła zakażenia.

Jeżeli którykolwiek z domowników zachoruje w trakcie 14 dni, powinien poddać się testowi na koronawirusa (COVID-19) – przejdź do strony, na której można [zamówić test](#). Jeżeli wynik testu będzie pozytywny, należy przestrzegać wytycznych dla osób z objawami zakażenia COVID-19, tzn. jeśli po 10 dniach od wystąpienia objawów osoba ta poczuje się lepiej i nie będą u niej występować żadne objawy oprócz kaszlu lub utraty węchu/smaku, będzie mogła powrócić do swoich codziennych zajęć. Jeżeli wynik testu będzie negatywny, należy kontynuować kwarantannę wraz z pozostałymi domownikami przez 14 dni.

Jeśli u jednego z domowników objawy COVID-19 wystąpią pod koniec 14 dni (np. 10. dnia lub później), okres kwarantanny gospodarstwa domowego nie musi być przedłużany. Wyłącznie osoba z nowymi objawami zakażenia COVID-19 musi pozostać w domu dłużej przez co najmniej 10 kolejnych dni oraz powinna poddać się testowi na koronawirusa (COVID-19) – przejdź do strony, na której można [zamówić test](#).

Po zakończeniu 14-dniowej kwarantanny, wszyscy domownicy, u których nie wystąpiły objawy choroby, mogą powrócić do swoich normalnych zajęć.

Jeśli stan zdrowia domownika z objawami COVID-19 nie poprawia się, a nie zasięgał on jeszcze porady lekarskiej, należy skontaktować się z serwisem [NHS 111 online COVID-19](#). W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111. W stanie nagłego zagrożenia zdrowia należy zadzwonić pod numer 999.

U niektórych osób kaszel lub anosmia (utrata, bądź zaburzenia węchu lub smaku) mogą się utrzymywać przez kilka tygodni po ustąpieniu zakażenia. Utrzymujący się kaszel lub anosmia bez innych objawów nie oznacza, że należy kontynuować kwarantannę domową przez okres dłuższy niż 10 dni.

Po zakończeniu kwarantanny domowej i/lub kwarantanny gospodarstwa domowego

Co robić w razie wystąpienia objawów zakażenia COVID-19 po raz drugi po zakończeniu pierwszego okresu kwarantanny domowej lub kwarantanny gospodarstwa domowego?

Jeżeli objawy nowego zakażenia COVID-19 wystąpią ponownie po zakończeniu pierwszego okresu kwarantanny (domowej lub gospodarstwa domowego), konieczne jest ponowne zastosowanie się do wskazówek dotyczących **kwarantanny domowej**.

Oznacza to, że osoba mieszkająca samotnie, u której wystąpią objawy zakażenia, musi pozostać w domu przez 10 dni od ich wystąpienia oraz poddać się testowi. Osoba mieszkająca wspólnie z innymi, u której wystąpią objawy zakażenia, musi pozostać w domu przez 10 dni od ich wystąpienia oraz poddać się testowi, a wszyscy pozostali domownicy muszą pozostać w domu przez 14 dni.

Postępowanie takie umożliwi ochronę innych członków gospodarstwa domowego oraz społeczności lokalnej przez zmniejszenie prawdopodobieństwa przeniesienia zakażenia.

Czy konieczna jest ponowna kwarantanna, jeżeli u osoby, u której stwierdzono pozytywny wynik testu na COVID-19, ponownie wystąpią objawy tej choroby?

Jeśli wcześniejszy wynik testu w kierunku COVID-19 był pozytywny, organizm najprawdopodobniej wytworzył pewną odporność na chorobę. Nie ma jednak gwarancji, że będzie tak we wszystkich przypadkach, oraz nie wiadomo, jak długo będzie ona trwać.

Jeżeli objawy choroby pojawią się ponownie u osoby, która otrzymała wcześniej pozytywny wynik testu, musi ona poddać się kwarantannie domowej przez co najmniej 10 dni od wystąpienia objawów oraz poddać się testowi. Jeżeli osoba ta mieszka wspólnie z innymi, wszyscy pozostali członkowie gospodarstwa domowego muszą również pozostać w domu przez 14 dni.

W razie obaw związanych z **objawami** ponownego zakażenia COVID-19, należy skorzystać z serwisu **NHS 111 online dotyczącego COVID-19**. W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111. W stanie nagłego zagrożenia zdrowia należy zadzwonić pod numer 999.