



Grupa KGHM

**INFORMACJA DLA PACJENTÓWs:\**  
**PODDANYCH KWARANTANNIE Z PODEJRZENIEM INFEKCJI/KONTAKTU Z COVID-19**  
**NIETYMAGAJĄCYCH HOSPITALIZACJI**

**BEZWZGLĘDNI UNIKAJ WYCHODZENIA Z DOMU**

(złamanie rygoru kwarantanny domowej jest zagrożone karą grzywny w wysokości 5 000 zł)

**ZALECENIA**

- unikaj kontaktu z osobami z otoczenia (najlepiej zachowaj odległość > 2 m ),
- stosuj maski, maseczki zakrywające usta i nos,
- dezynfekuj telefon komórkowy , korzystaj z bezgotówkowych transakcji,
- myj często dłonie wodą z mydłem (używaj najlepiej ręczników jednorazowych/często wymieniaj ręczniki materiałowe / dezynfekuj dłonie (środki na bazie alkoholu > 60 %),
- unikaj dotykania oczu, ust, maseczki ochronnej ( zmień ją gdy stanie się mokra, zabrudzona wydzielinami),
- wietrz często pomieszczenie, w którym przebywasz,
- zachowaj higienę kaszlu (zasłaniaj usta podczas kaszlu ), chodź w maseczce ochronnej,
- mierz 2 x dziennie temperaturę ciała i prowadź samoobserwację,
- jeśli masz możliwość całkowitej izolacji od członków rodziny zrób to, jeśli nie:
  - zwróć się z pytaniem do PSSE (niektóre gminy dysponują miejscami izolacji).
  - zastosuj w stosunku do członków gospodarstwa domowego poniższe zasady:
    - ✓ przebywanie w innym pokoju, spanie w osobnych łóżkach
    - ✓ częste wietrzenie pomieszczeń, szczególnie współdzielonych (kuchnia , łazienka),
    - ✓ dezynfekcja powierzchni kontaktowych (klamki, włączniki, uchwyty szafek itp.),
    - ✓ stosowanie osobnych sztućców , naczynia myte w wodzie z mydłem, detergentem
    - ✓ opieka nad chorym przez jedną osobę, najlepiej bez chorób przewlekłych, która używa maseczek ochronnych przynajmniej w okresie kontaktu z chorym.
    - ✓ osoby nie tolerujące maseczki: rygorystyczna higienę dróg oddechowych – tzn. podczas kaszlu i kichania usta i nos powinny być przykryte jednorazową chusteczką papierową, materiałową, dłonią lub zgięciem łokciowym ; użyte materiały należy wyrzucić/wyprać w zwykłym detergencie i natychmiast przeprowadzić higienę rąk,
    - ✓ unikanie kontaktu z płynami ustrojowymi chorego (wydzieliny z dróg oddechowych, mocz, kał ) – wszelkie czynności w rękawiczkach jednorazowych + dezynfekcja dłoni
    - ✓ nieużywanie powtórnie masek, maseczek i rękawiczek
    - ✓ całkowity zakaz odwiedzin do czasu całkowitego wyzdrowienia chorego, całkowitego ustąpienia objawów lub do czasu zakończenia kwarantanny.

**NUMERY KONTAKTOWE**

Powiatowe Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne:

- Lubin: tel. 76 846 67 00, 601 158 632,
- Legnica: tel. 76 724 53 10, 600 312 142, 606 839 757, 606 815 414,
- Głogów: tel. 76 727 25 94/95
- Wrocław tel. 71 361 49 91/92, 693 900 908, 603 720 579,

**SCHEMAT POSTĘPOWANIA**

<b>GORĄCZKA</b> (reaguj dopiero przy temp. powyżej 38°C, lub gdy występowały drgawki gorączkowe w przeszłości)	PARACETAMOL 0,5 g, co 4-6 GODZIN (unikaj tzw. zbijania gorączki za pomocą NLPZ (Ibuprofen, ketonal, aspiryna, naproxen, diklofenac)
	WITAMINA C 1g, 2-3 razy dziennie
	PŁYNY, minimalnie 2 l dziennie (zależnie od chorób współistniejących) popijanie małymi porcjami, co 15-30 min;
<b>TEMPERATURA powyżej 38°C</b> <b>POGORSZENIE STANU OGÓLNEGO</b> <b>DUSZNOŚCI, NASILONY KASZEL, BÓLE</b> <b>MIĘŚNI, POSTĘPUJĄCE OSŁABIENIE</b>	Kontakt telefoniczny: •PSSE - telefony jw. •Oddział Chorób Zakaźnych Wrocław – tel. 519 338 486 •Oddział Chorób Zakaźnych Bolesławiec – tel. 757380121/122 •Numer alarmowy – tel.112

**INFORMACJE DODATKOWE :**

Infolinia NFZ 800 190 590  
Strony internetowe [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl), [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus), [www.mcz.pl](http://www.mcz.pl)