

Do osób, które są "innym bliskim kontaktem"

Poniższe informacje kierowane są do osób, które zostały poinformowane przez personel medyczny o tym, że są bliskim kontaktem osoby, u której potwierdzono zachorowanie na Covid-19. Wyróżniamy dwa rodzaje bliskich kontaktów: 1. Członkowie gospodarstwa domowego (Hustandsmedlemmer) i podobne bliskie kontakty (tilsvarende nære kontakter) oraz 2. Inne bliskie kontakty (Annen nærkontakt).

Osoby będące "innym bliskim kontaktem" muszą mieć wykonany test i powinny przez 10 dni obserwować swoje zdrowie.

Niewiele bliskich kontaktów się zaraża, a u większości osób, które zachorują, przebieg choroby jest łagodny. Niektórzy mogą zachorować poważnie, dlatego ważne jest, abyśmy hamowali rozprzestrzenianie się wirusa w społeczeństwie. Do osiągnięcia tego konieczne jest wykonywanie testów, kwarantanna i izolacja.

Badania

Jeśli jesteś "innym bliskim kontaktem" powinieneś jak najszybciej skontaktować się z jednostką służby zdrowia w miejscu swojego zamieszkania, aby poddać się badaniu na Covid-19. Do czasu otrzymania pierwszych wyników testu musisz przebywać w kwarantannie. Około 7 dni od momentu, w którym mogłeś się zarazić, musisz wykonać kolejny test. Do czasu otrzymania drugiego wyniku testu musisz przebywać w kwarantannie w czasie wolnym, ale możesz chodzić do szkoły i do pracy. Test jest bezpłatny.

Obserwacja własnego zdrowia przez 10 dni

Jeśli jesteś "innym bliskim kontaktem" możesz w normalny sposób przebywać z osobami z którymi mieszkasz, możesz chodzić do szkoły i pracy, ale powinieneś stosować się do następujących zaleceń:

- Ogranicz liczbę osób, z którymi masz bliski kontakt i unikaj dużych zgromadzeń i tłoku.
- Przez 10 dni codziennie oceniaj stan swojego zdrowia. Stawiaj krzyżyki w poniższej tabeli, aby mieć rozeznanie.

| Dziennik oceny własnego zdrowia przez dziesięć dni | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| <i>Postaw krzyżyk za każdym razem, kiedy sprawdzasz, czy masz objawy infekcji dróg oddechowych i czy czujesz się chory</i> | | | | | | | | | | |
| | Dzień 1 | Dzień 2 | Dzień 3 | Dzień 4 | Dzień 5 | Dzień 6 | Dzień 7 | Dzień 8 | Dzień 9 | Dzień 10 |
| Rano | | | | | | | | | | |
| Wieczorem | | | | | | | | | | |

- Jeśli wystąpią u Ciebie objawy infekcji dróg oddechowych lub poczujesz się chory, musisz natychmiast się odizolować. Skontaktuj się z placówką służby zdrowia w miejscu swojego zamieszkania, w celu wykonania testu i dalszego leczenia.

Jeśli jesteś pracownikiem służby zdrowia i pracujesz bezpośrednio z pacjentami, musisz poinformować swojego pracodawcę, który oceni, czy możesz wykonywać pracę.

Til deg som er “annen nærkontakt”
Språk: Polsk
Opprettet: 06/2020 Endret: 07/2020

Bądź na bieżąco!

Zalecenia szybko się zmieniają. Władze proszą wszystkie osoby mieszkające w Norwegii, aby czytały ważne informacje i zalecenia dotyczące koronawirusa udostępniane na stronach www.helsenorge.no i www.fhi.no. W przypadku trudności ze zrozumieniem udostępnianych informacji zachęcamy do zwrócenia się o pomoc do kogoś znajomego. Można zadzwonić także na infolinię 815 55 015.