

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

## Informacje dla osób, które otrzymały wiadomość o objęciu izolacją domową, kwarantanną lub kwarantanną tymczasową

U większości osób zakażonych koronawirusem (COVID-19) występują tylko łagodne dolegliwości, ale niektórzy mogą bardzo ciężko zachorować, a w najgorszym wypadku umrzeć. Dlatego próbujemy zahamować rozprzestrzenianie się wirusa w społeczeństwie.

Aby hamować dalsze rozprzestrzenianie się wirusa, osoby, które zachorowały na koronawirusa, muszą całkowicie odizolować się od innych osób. Osoby, u których podejrzewa się zakażenie, muszą przebywać w kwarantannie.

O izolacji i kwarantannie nie decyduje się samemu. Osoby, które zostały powiadomione przez lekarza lub gminę zamieszkania o tym, że muszą odbyć kwarantannę lub izolację, muszą przestrzegać obowiązujących zasad i zaleceń. Osoby nie przestrzegające obowiązujących zasad mogą zostać ukarane grzywną lub karą pozbawienia wolności. Można również zostać poproszonym o pozostanie w domu, nawet jeśli nie jest to nakazane przepisami prawa.

### Co oznacza przebywanie w izolacji?

Osoby, u których stwierdzono koronawirusa, otrzymają informację o tym, że muszą przebywać w izolacji. Oznacza to, że nie mogą przebywać w pobliżu innych osób, również tych, z którymi mieszkają. Powinny przebywać same w jednym pokoju, w tym pokoju spożywać posiłki i nie dzielić z innymi łazienki, toalety ani kuchni. Nie mogą wychodzić. Małe dzieci lub osoby wymagające opieki zdrowotnej muszą otrzymywać taką samą opiekę jak zwykle.

Jeśli nie masz miejsca odpowiedniego do odbycia izolacji, gmina pomoże Ci w znalezieniu takiego miejsca.

Izolacja trwa do czasu, kiedy lekarz stwierdzi, że nie zarażasz już innych. Jeśli poczujesz się bardzo źle lub będziesz potrzebować pomocy medycznej, zadzwoń do lekarza albo na pogotowie ratunkowe (pod nr telefonu 116 117). Niektórzy chorują tak poważnie, że muszą zostać umieszczeni w szpitalu. Decyduje o tym lekarz.

Jeśli otrzymasz informację o tym, że masz koronawirusa, zadzwoni do Ciebie pracownik gminy, aby przeprowadzić to, co nazywamy „monitorowaniem zakażeń”. Monitorowanie zakażeń jest ważne dla zahamowania rozprzestrzeniania się wirusa. Oznacza to, że wszystkie osoby, z którymi mieszkasz lub z którymi miałeś bliski kontakt w ostatnim czasie, muszą odbyć kwarantannę.

Pracownicy urzędu gminy są objęci obowiązkiem zachowania tajemnicy zawodowej. Ważne, abyście się rozumieli, więc jeśli czegoś nie rozumiesz, zapytaj. Jeśli masz trudność ze zrozumieniem języka, możesz poprosić o tłumacza. Korzystanie z usług tłumacza ustnego jest bezpłatne.

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

## Co oznacza przebywanie w kwarantannie?

Osoby, które dowiedziały się, że były narażone na zakażenie, muszą przebywać w kwarantannie. To samo dotyczy osób przyjeżdżających do Norwegii z większości innych państw. Kwarantanna oznacza, że należy zachowywać odpowiednią odległość od innych, również od współdomowników. Wyjątkiem są małe dzieci oraz osoby wymagające opieki zdrowotnej, które muszą otrzymywać taką samą opiekę jak zwykle.

Po wjeździe do Norwegii większość osób musi przez kilka dni przebywać w hotelu kwarantannowym, za który muszą zapłacić same. Osoby, które odbywają kwarantannę w domu, powinny mieć osobny pokój i nie korzystać z wspólnych pomieszczeń w tym samym czasie co inni. Osoby, które nie mają takiej możliwości w miejscu swojego zamieszkania, mogą otrzymać ofertę pobytu w innym miejscu, na przykład w hotelu kwarantannowym.

Nie można chodzić do szkoły, pracy, ani uczestniczyć w innych aktywnościach.

Nie można też korzystać z transportu publicznego (autobus, tramwaj, metro, pociąg, samolot lub prom).

Można wychodzić samemu na spacer, ale należy zachować 2 metry odległości od innych.

Powinno się poprosić innych o zrobienie zakupów albo zamawiać jedzenie dostarczane pod drzwi. Osoby, które są zmuszone do kupienia niezbędnych produktów spożywczych i leków, mogą to zrobić, ale z zachowaniem odległości i korzystając z maseczki.

Test powinno się wykonać na początku kwarantanny i przed jej zakończeniem oraz natychmiast po wystąpieniu objawów koronawirusa. Test na koronawirusa jest bezpłatny. Prawdopodobne jest, że osoby, u których w czasie kwarantanny wystąpią objawy koronawirusa, są zakażone. Do momentu otrzymania wyniku należy przebywać w izolacji. Osoby, które w czasie oczekiwania na wynik testu zachorują lub będą potrzebować pomocy medycznej, powinny skontaktować się z lekarzem.

Kwarantanna trwa zwykle 10 dni od przybycia do Norwegii lub od ostatniego narażenia na zakażenie. Jeśli wynik testu wykonanego najwcześniej 7 dnia od przekroczenia granicy lub narażenia na kontakt jest negatywny i nie masz objawów, możesz zakończyć kwarantannę.

## Co oznacza przebywanie w kwarantannie tymczasowej?

Jeśli mieszkasz z osobą, która jest bliskim kontaktem (miała bliski kontakt z osobą zakażoną), musisz przebywać w kwarantannie tymczasowej do czasu otrzymania przez tą osobę pierwszego wyniku testu. Jeśli pierwszy wynik testu bliskiego kontaktu jest negatywny, możesz zakończyć kwarantannę tymczasową. Jeśli wynik testu bliskiego kontaktu jest pozytywny, musisz być w zwykłej kwarantannie, która trwa dłużej (patrz wyżej).

Jeśli bliski kontakt, z którym mieszkasz, ma poniżej 2 lat, lub z innego powodu nie można jej lub jemu wykonać testu, możesz zakończyć kwarantannę tymczasową, wykonując test najwcześniej 3 dnia od ostatniego kontaktu, jaki bliski kontakt miał z osobą zakażoną. Kwarantannę tymczasową możesz zawsze zakończyć, jeśli bliski kontakt, z którym mieszkasz, zakończył swoją kwarantannę.

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene eller ventekarantene  
Språk: Polsk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

Jeśli u bliskiego kontaktu wystąpią objawy, podczas gdy ona lub on jest w kwarantannie, prawdopodobne jest, że osoba ta jest zakażona. Wtedy Ty, jako osoba mieszkająca z bliskim kontaktem, musisz przebywać w kwarantannie aż do czasu, kiedy bliski kontakt otrzyma negatywny wynik testu.

Jeśli przebywasz w kwarantannie tymczasowej, musisz przestrzegać tych samych zaleceń, które obowiązują podczas zwykłej kwarantanny. Oznacza to, że musisz zostać w domu, zachowywać odpowiednią odległość od innych dorosłych i większych dzieci, z którymi mieszkasz.

## Śledź informacje!

Władze proszą wszystkie osoby mieszkające w Norwegii, aby czytały ważne informacje i zalecenia dotyczące koronawirusa, udostępniane na stronie [www.fhi.no](http://www.fhi.no) oraz [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Zalecenia te często się zmieniają. Informacje dostępne są w wielu językach. W różnych gminach mogą obowiązywać różne zalecenia. Dlatego ważne, aby śledzić zasady obowiązujące w gminie, w której się przebywa. Jeśli masz trudności ze zrozumieniem udostępnianych informacji, zachęcamy Cię do zwrócenia się do kogoś o pomoc w ich przetłumaczeniu.