

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 16.06.20

## Do osób, które zostały objęte kwarantanną lub izolacją domową

U większości osób zakażonych wirusem Covid-19 występują tylko łagodne dolegliwości, ale niektórzy mogą bardzo ciężko się rozchorować. Dlatego próbujemy zahamować rozprzestrzenianie się wirusa w społeczeństwie. Niektórzy proszeni są przez lekarza o pozostanie w domu.

- Osoby, u których stwierdzono zakażenie wirusem Covid-19, muszą być całkowicie odizolowane od innych ludzi.
- Osoby, u których nie stwierdzono choroby, ale które mogły być narażone na zarażenie, muszą zostać objęte kwarantanną.
- Kwarantanna obowiązuje też osoby przyjeżdżające do Norwegii z wielu innych krajów.

### Czym jest izolacja domowa?

Jeśli lekarz stwierdził, że masz wirusa Covid-19, lub jeśli czekasz na wyniki badań, musisz przebywać w całkowitej izolacji, aby nie zarażać innych. Izolacja domowa oznacza, że trzeba być odizolowanym od innych osób, również od pozostałych domowników. Nie można wychodzić, powinno się przebywać samemu w jednym pokoju, w tym pokoju spożywać posiłki i nie można dzielić z innymi ręcznika. Jeśli Twój stan ulegnie pogorszeniu, musisz skontaktować się telefonicznie z lekarzem pod numerem 116 117. Można przebywać w izolacji także w szpitalu. Izolacja trwa do momentu, kiedy lekarz stwierdzi, że już nie zarażasz lub kiedy wyniki badań wskazują, że nie masz wirusa Covid-19.

### Czym jest kwarantanna?

Jeśli lekarz stwierdził, że nie jesteś chory/a, ale że byłeś/-aś bardzo narażony/-a na zarażenie, musisz odbyć kwarantannę. To samo dotyczy osób wjeżdżających do Norwegii z wielu innych krajów. Musisz przebywać w domu lub innym odpowiednim miejscu, ale zasady nie są równie restrykcyjne jak przy izolacji domowej. Kwarantanna oznacza, że należy w jak największym stopniu ograniczyć kontakt z innymi ludźmi, lecz nie trzeba przebywać w całkowitej izolacji. Nie można chodzić do szkoły, pracy ani na inne zajęcia i nie można korzystać z transportu publicznego (autobusu, tramwaju, metra, pociągu, samolotu lub promu), ale można wyjść samemu na spacer. Jeśli zacnie pojawiać się u Ciebie kaszel, stan zapalny gardła, zadyszka lub gorączka, ważne jest, abyś skontaktował/a się telefonicznie z lekarzem pod numerem 116 117. Test na Covid-19 jest bezpłatny w Norwegii. Kwarantanna trwa 10 dni od momentu wjazdu do Norwegii lub ostatniego dnia ryzyka zarażenia.

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 16.06.20

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 mogą się zmieniać. Informacje te dostępne są w języku norweskim i angielskim. Jeśli masz trudności ze zrozumieniem udostępnianych informacji, zachęcamy Cię do zwrócenia się o pomoc do kogoś znajomego.