

COVID-19: Kontakt z osobą zarażoną – postępowanie

Jeśli miałeś(-łaś) kontakt z osobą, u której test laboratoryjny potwierdził zarażenie COVID-19, zastosuj się do poniższych zaleceń, aby na bieżąco monitorować stan swojego zdrowia i nie dopuścić do rozprzestrzenienia się COVID-19 na domowników i członków lokalnej społeczności.

Czym jest koronawirus 2019 (COVID-19)?

COVID-19 to choroba układu oddechowego, która może przenosić się z człowieka na człowieka. Najczęstsze objawy choroby to gorączka, kaszel i trudności w oddychaniu. Większość osób z COVID-19 przechodzi chorobę łagodnie, ale u niektórych osób choroba może dawać ostre objawy i mogą one wymagać hospitalizacji.

Kto jest najbardziej narażony na ciężki przebieg choroby?

Grupa podwyższonego ryzyka obejmuje:

- Osoby powyżej 60. roku życia. Po 60. roku życia ryzyko znacznie wzrasta i dodatkowo nasila się wraz z wiekiem, przy czym osoby w wieku powyżej 80 lat należą do grupy najwyższego ryzyka.
- Osoby, niezależnie od wieku, cierpiące na choroby przewlekłe, np. na choroby układu krążenia, cukrzycę, nowotwory, choroby serca lub przewlekłe choroby płuc takie jak POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc), a także osoby z poważnie osłabionym układem odpornościowym.

Skąd mam wiedzieć, czy miałem(-łam) kontakt z osobą zarażoną?

Zasadniczo trzeba mieć bliski kontakt z osobą chorą na COVID-19, aby się zarazić. Bliski kontakt to np.:

- mieszkanie w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora na COVID-19;
- opiekowanie się osobą chorą na COVID-19;
- przebywanie w odległości mniejszej niż 2 m od osoby zarażonej COVID-19 przez co najmniej 10 minut; LUB
- bezpośredni kontakt z wydzielinami osoby zarażonej COVID-19 (np. narażenie na kaszel osoby chorej, całowanie się z osobą chorą, używanie tych samych sztućców itd.).

Co zrobić, jeśli miałem(-łam) bliski kontakt z osobą chorą na COVID-19, ale nie mam objawów choroby?

Monitoruj stan swojego zdrowia pod kątem gorączki, kaszlu i trudności w oddychaniu przez 14 dni od dnia ostatniego bliskiego kontaktu z chorym na COVID-19. Przez 14 dni nie chodź do pracy, do szkoły, ani w miejsca publiczne.

Co zrobić, jeśli w wyniku bliskiego kontaktu z osobą chorą na COVID-19 także zachoruję?

Jeśli masz gorączkę, kaszel lub trudności w oddychaniu (nawet jeśli objawy są bardzo łagodne), zostań w domu i z nikim się nie spotykaj. Jeśli spełniasz którykolwiek z warunków zwiększających ryzyko poważnej infekcji – wiek 60 lat lub więcej, ciąża lub choroby przewlekłe – skontaktuj się z lekarzem rodzinnym i powiedz o swoim bliskim kontakcie z osobą chorą na COVID-19. Prawdopodobnie przychodnia będzie chciała dokładniej monitorować stan Twojego zdrowia lub zrobić test na obecność COVID-19.

Jeśli nie jesteś w grupie podwyższonego ryzyka, ale potrzebujesz porady lekarskiej, możesz zadzwonić do swojego lekarza i powiedzieć o bliskim kontakcie z osobą chorą na COVID-19. Jeśli masz łagodne objawy, nie ma konieczności osobistego stawienia się na badanie lekarskie ani przeprowadzenia testu na obecność COVID-19. Należy pamiętać, że obecnie nie ma jeszcze dostępnych leków na COVID-19, dlatego otrzymasz takie same zalecenia lekarskie niezależnie od przeprowadzenia testu. Najważniejsze to zostać w domu i nie spotykać się z nikim przez:

- co najmniej 7 dni od pierwszego pojawienia się objawów; **oraz**
- co najmniej 3 dni (72 godziny) od momentu ustąpienia gorączki (bez stosowania leków obniżających gorączkę) i złagodzenia objawów.

Jeśli Twój stan się pogorszy i będzie konieczne wezwanie karetki (pod nr. 911), poinformuj dyspozytora o tym, że miałeś(-łaś) kontakt z osobą chorą na COVID-19. Jeśli to możliwe, załóż na twarz maseczkę ochronną przed przyjazdem pogotowia ratunkowego lub natychmiast po jego przybyciu.

Wersja wydana w dniu 19.03.2020 r. Mogą zostać dodane nowe zalecenia.
Najnowszą wersję można znaleźć na stronie www.chicago.gov/coronavirus.