



**Gmina Trondheim**

[POLSK/ Język polski]

## **Ważne informacje o środkach ochrony w związku z wybuchem epidemii koronawirusa (na dzień 1 maja 2020 r.)**

**Informacje zostały również przetłumaczone na następujące języki:**

Amharski, arabski, angielski, francuski, perski, polski, rosyjski, somalijski, hiszpański, suahili, tajski, tigrinia, turecki i wietnamski.

### **Czym jest izolacja?**

Izolacja dotyczy osób, u których stwierdzono koronawirusa. Przebywanie w izolacji oznacza, że:

- Nie wolno wychodzić z domu.
- Należy zachowywać odpowiednią odległość od innych domowników.
- Jeżeli to możliwe, trzeba przebywać we własnym pokoju i używać oddzielnej łazienki.
- Nie można przyjmować odwiedzin.
- Należy często myć powierzchnie użytkowe, jak np. blat kuchenny, łazienka, klamki i inne przedmioty, których się dotyka. Można do tego używać wody i zwykłego mydła.
- Trzeba poprosić o pomoc w zakupach. Może je przykładowo robić sąsiad albo przyjaciel, który nie przebywa w izolacji lub na kwarantannie. Jeżeli nie znasz żadnej osoby, która może ci pomóc w zakupie żywności, to możesz skontaktować się z Centrum Wolontariatu (Frivillighetsentralen) w swojej dzielnicy.

Będziesz pod obserwacją lekarza rodzinnego. Jeżeli twój stan się pogorszy, musisz skontaktować się z lekarzem telefonicznie; lekarzem rodzinnym lub Pogotowiem Ratunkowym. Lekarz rodzinny podejmuje decyzję o terminie zakończenia izolacji.

### **Dlaczego stosuje się izolację?**

Przyczyną przebywania w izolacji jest uniknięcie zarażenia innych osób. Koronawirus jest bardzo zaraźliwy i może prowadzić do poważnej choroby i w najgorszym przypadku do śmierci zakażonych osób.

### **Co się stanie, gdy nie będę przestrzegać izolacji?**

Złamanie przepisów dotyczących izolacji może doprowadzić do odpowiedzialności karnej w postaci mandatów lub kary więzienia w wymiarze do 6 miesięcy, patrz § 19 Ustawy COVID-19.

---

### **Czym jest kwarantanna?**

Kwarantanna dotyczy osób, które mieszkają razem z osobą, z u której stwierdzono koronawirusa lub które miały bliski kontakt z zarażoną osobą. Oznacza to, że dana osoba znajdowała się w sytuacji, w której mogło dojść do zakażenia. Przebywanie na kwarantannie oznacza, że:

- Nie wolno chodzić do pracy ani do szkoły.
- Nie można korzystać z autobusu ani z innych środków transportu publicznego.
- Należy unikać miejsc, które sprzyjają bliskiemu kontaktowi z innymi ludźmi, np. sklepy.

Możesz kontaktować się w normalny sposób ze osobami, z którymi mieszkasz. Możesz wyjść na spacer, o ile jesteś całkowicie zdrowy i nie będziesz zbliżać się do innych osób na odległość mniejszą niż 2 metry. Zaleca się, by ktoś inny robił ci zakupy w sklepie spożywczym i aptece.

Jeżeli zachorujesz podczas kwarantanny i pojawią się objawy takie jak przeziębienie, ból gardła, kaszel, ból głowy, ospałość, bóle mięśni, ciężki oddech, zaburzenia węchu i smaku, należy dokonać testu na obecność koronawirusa. Zadzwoń do Gminy Trondheim, pod tzw. telefon Korona nr 905 09 052, żeby zarejestrować się do przetestowania.

### **Dlaczego stosuje się kwarantannę?**

Przyczyną przebywania na kwarantannie po skontaktowaniu się z osobą, u której stwierdzono koronawirusa jest uniknięcie ewentualnego zarażenia innych osób. U większości osób zarażonych koronawirusem choroba przebiega łagodnie, lecz osoby starsze i cierpiące na towarzyszące choroby mogą być poważnie chore i w najgorszym przypadku umrzeć.

### **Co się stanie, gdy nie będę przestrzegać kwarantanny?**

Złamanie przepisów dotyczących kwarantanny może doprowadzić do odpowiedzialności karnej w postaci mandatów lub kary więzienia w wymiarze do 6 miesięcy, patrz § 19 Ustawy COVID-19.

---

### **Wszyscy ponoszą odpowiedzialność**

Ważne jest żebyś przestrzegał powyższych zasad, gdy znajdujesz się w izolacji lub na kwarantannie. Twój wkład w przestrzeganie przepisów będzie miał istotny wpływ na populację, a zwłaszcza na osoby starsze, nadwrażliwe dzieci i osoby dorosłe z grup ryzyka.

Jeżeli masz podejrzenia, że jakaś osoba nie przestrzega tych przepisów ważne jest, żebyś to zgłosił do Urzędu ds. ochrony przed zakażeniami (Smittevernkontoret) za pośrednictwem telefonu Korona, nr 905 09 052.

---

### **Co dzieje się po przeprowadzeniu testu na obecność koronawirusa?**

Czy wykonano ci w dniu dzisiejszym test, by wykryć, czy nie jesteś zakażony koronawirusem?

Otrzymasz odpowiedź od swojego lekarza rodzinnego w przeciągu 2 dni, jeżeli rezultat testu był negatywny. Jeżeli nie otrzymasz odpowiedzi w przeciągu 2 dni, musisz skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym.

Do czasu uzyskania wyniku testu musisz przebywać w izolacji domowej. Oznacza to, że masz być w domu, nie wychodzić na dwór i unikać bliskiego kontaktu z innymi domownikami.

Jeżeli wynik testu będzie pozytywny, to skontaktuje się z tobą Urząd ds. ochrony przed zakażeniami (Smittevernkontoret) w celu dalszego nadzorowania.

Z poważaniem  
GMINA TRONDHEIM

Eli Sagvik  
Ordynator ds. ochrony przed zakażeniami