



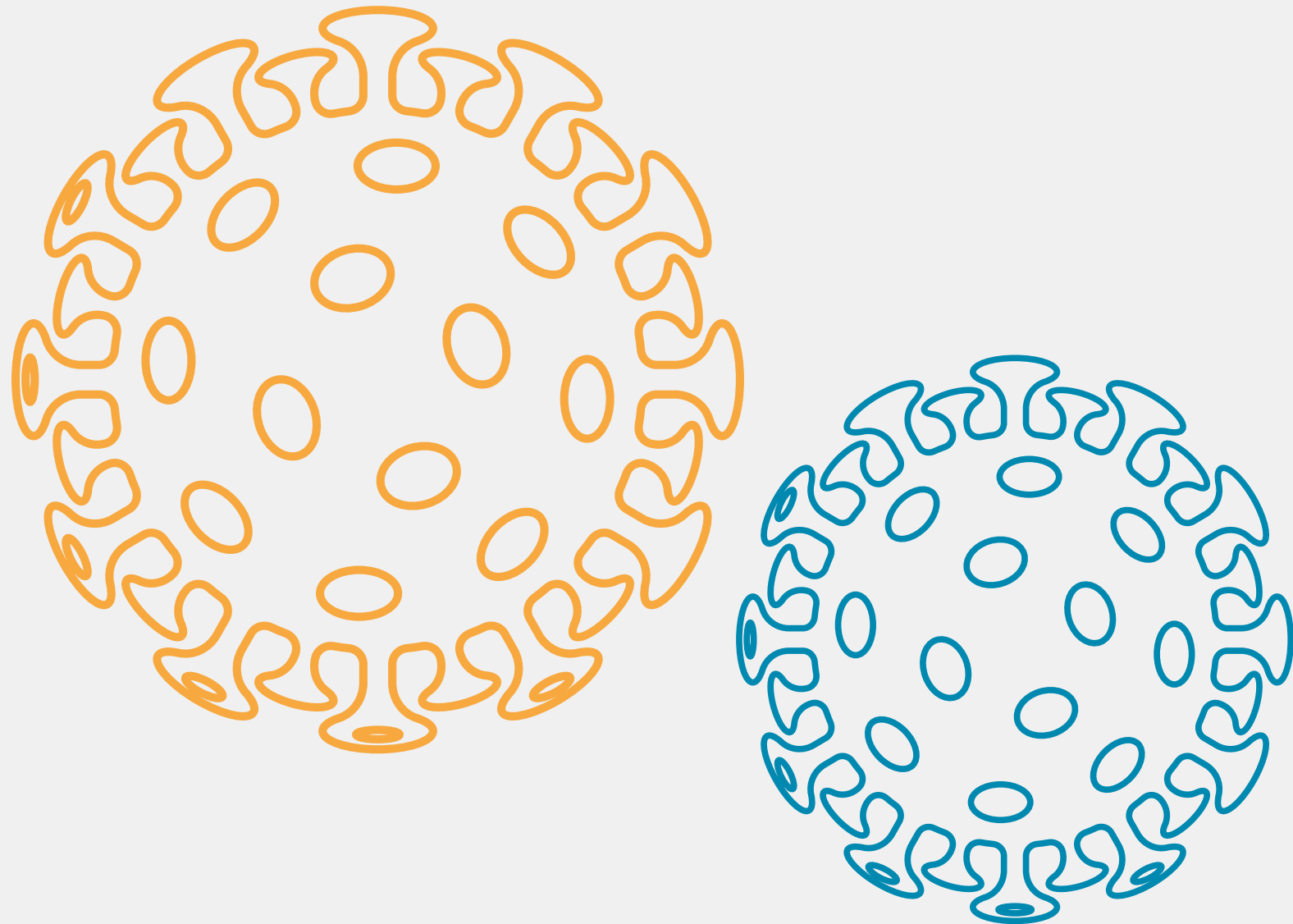
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum* e.V.



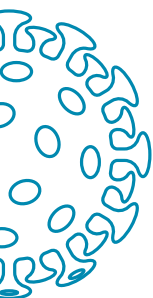
Nowy koronawirus SARS-CoV-2

Informacje i praktyczne wskazówki

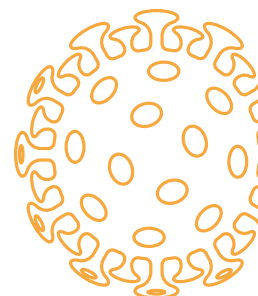


**Zusammen
gegen Corona**

Bezpieczne i rozsądne zachowania!



- Proszę koniecznie stosować się do aktualnych **zaleceń, zarządzeń i wskazówek urzędów!**
- Musimy działać **wspólnie i w sposób zdyscyplinowany**.
Ma to na celu ochronę Państwa zdrowia i spowolnienie dalszego rozprzestrzeniania się wirusa.
- Proszę wierzyć tylko tym **źródłom informacji**, które są pewne i godne zaufania.
- W Niemczech otrzymają Państwo **aktualne i rzetelne informacje** w Instytucie Roberta Kocha (RKI), w Federalnej Centrali Edukacji Zdrowotnej (BZgA) lub w Federalnym Ministerstwie Zdrowia (BMG).
- Proszę również śledzić **aktualne komunikaty Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)**.
WHO udziela aktualnych i rzetelnych informacji w wielu językach obcych.
- **Osoby zakażone lub te, które już zachorowały**, muszą koniecznie przestrzegać zarządzeń personelu medycznego i pielęgniarstwa.
- Prosimy o **rozsądne zachowanie**, tak abyśmy mogli chronić zdrowie personelu medycznego i pielęgniarstwa.



WAŻNEDystans społeczny +
higiena rąk + maseczka

Jak mogę się najskuteczniej zabezpieczyć?

Dystans społeczny + higiena rąk + maseczka: trzy sposoby, które mogą z łatwością i skutecznie chronić przed wirusem. Warto pouczyć rodzinę, przyjaciółki, przyjaciół i znajomych o sposobach ochrony przed wirusem.



Zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

- Podczas kaszlu i kichania zachować co najmniej 1,5 metra odległości od innych osób i odwrócić się w inną stronę.
- Kaszleć lub kichać w chusteczkę higieniczną, której należy użyć tylko jeden raz i wyrzucić do zamykanego kosza na śmieci.
- W przypadku braku chusteczki, kaszleć i kichać zakrywając usta i nos zgiętym łokciem (nie w dłoń!).
- Po wizycie gości, otworzyć okno na oścież i wywietrzyć pomieszczenie przez 5 minut.



Mycie rąk

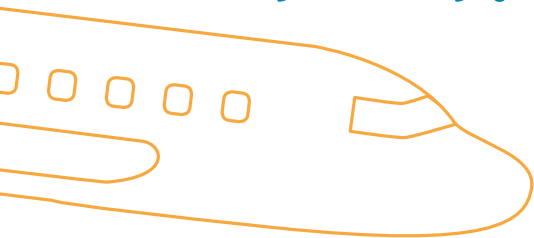
- Ręce myć często i dokładnie mydłem, także powierzchnię między palcami i opuszki palców. Najlepiej przez pół minuty mydłem w płynie i spłukać pod bieżącą wodą.
- Ręce wytrzeć dokładnie do sucha, także powierzchnię między palcami. Każdy z domowników powinien używać osobnego ręcznika. W publicznych toaletach najlepiej używać jednorazowych ręczników papierowych. W publicznych toaletach kurki zakręcić jednorazowym ręcznikiem papierowym lub łokciem.



Zachowaj dystans społeczny i noś maseczkę

- Unikać bliskich kontaktów fizycznych, takich jak podawanie dłoni, pocałunki i uściski. Nie jest to przejawem braku uprzejmości, lecz ochrony siebie i innych.
- Jeśli jesteście Państwo chorzy, pozostaniecie w domu, aby się wykurować i zahamować dalsze rozprzestrzenianie się wirusa.
- Także osoby, które są zakażone, ale nie przejawiają objawów choroby, mogą zakażać inne osoby. Należy zachować co najmniej 1,5 metra odległości, aby uniknąć bezpośredniego przeniesienia wirusa choroby na inne osoby.
- Osoby zakażone powinny przede wszystkim unikać kontaktu z osobami, dla których wirus jest szczególnie niebezpieczny, czyli z osobami starszymi oraz osobami ze schorzeniami.
- Proszę zapoznać się z ograniczeniami w kontaktach społecznych obowiązującymi w danym Kraju Związkowym.
- Stanowczo zaleca się noszenie maseczek (np. wykonanych z materiału) w miejscach, w których trudno jest zachować bezpieczną odległość od innych osób. Kraje Związkowe wydały rozporządzenie dotyczące noszenia maseczki podczas robienia zakupów i w środkach transportu publicznego. W zależności od regionu przepisy mogą zostać odpowiednio dopasowane. Proszę zapoznać się z przepisami obowiązującymi w Państwa regionie.
- Po każdorazowym użyciu maseczki, należy ją wyprać w temperaturze 95 °C, a przynajmniej 60 °C, a następnie dokładnie wysuszyć. Alternatywnym sposobem dezynfekcji maseczki jest jej wygotowanie we wrzącej wodzie przez 10 minut.

Komunikat dotyczący osób wjeżdżających do Niemiec



Czy przebywali Państwo za granicą na terenie uznanym za obszar ryzyka i wjeżdżają do Niemiec?

W takim przypadku są Państwo zobowiązani udać się niezwłocznie po przyjeździe do miejsca zamieszkania lub innego miejsca pobytu (np. hotelu).

Po przyjeździe muszą Państwo przebywać przez okres 14 dni w tym samym miejscu, do którego się Państwo udali (tzn. **kwarantanna**). **Obowiązek** ten wynika z prawa krajowego, które ma zastosowanie w miejscu wjazdu i zamieszkania. W przepisach prawa ujęte są także sporadyczne wyjątki.

Ponadto są Państwo zobowiązani przekazać właściwemu **Urzędowi Zdrowia adres miejsca pobytu** na terenie Republiki Federalnej Niemiec.

W tym celu otrzymali Państwo np. podczas lotu od personelu pokładowego tzw. **kartę lokalizacji pasażera**. Jeśli nie dysponują Państwo kartą, proszę zwrócić się do urzędu zdrowia w miejscu pobytu. Właściwy urząd znajdą Państwo na stronie internetowej:
<https://tools.rki.de/plztool/>

Co to jest obszar ryzyka?

Obszar ryzyka to kraj lub terytorium znajdujące się poza granicami Niemiec, w którym w chwili wjazdu na teren Republiki Federalnej Niemiec występuje intensywna transmisja nowego koronawirusa.

Instytut Chorób Zakaźnych im. Roberta Kocha (RKI) ciągle aktualizuje listę z obszarami ryzyka na stronie internetowej:
www.rki.de/covid-19-risikogebiete

Obowiązek wykonania testu na obecność koronawirusa

Na żądanie urzędów są Państwo ponadto zobowiązani do przedłożenia zaświadczenia o wykonaniu testu na obecność nowego koronawirusa. W przeciwnym wypadku muszą Państwo poddać się testowi.

W ciągu 72 godzin od przyjazdu mogą Państwo poddać się **bezpłatnym testom**, także wówczas, gdy nie otrzymali Państwo wezwania na wykonanie testu. Wiele lotnisk w Niemczech oferuje podróżnym możliwość wykonania testu.

Alternatywnie można wykonać **test** w czasie pobytu za **granicą**, niemniej nie wcześniej niż **48 godzin** przed wjazdem na teren Republiki Federalnej Niemiec.

Proszę uwzględnić:

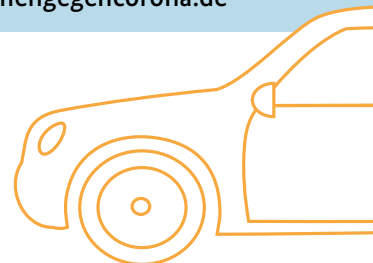
Według przepisów obowiązujących w danym kraju związkowym **negatywny wynik testu** może oznaczać zniesienie kwarantanny. W niektórych krajach związkowych wymagane jest wykonanie dwóch testów w określonym czasie!

Oraz: także gdy wynik jednorazowego testu był negatywny, są Państwo zobowiązani niezwłocznie skontaktować się z właściwym urzędem zdrowia, jeśli w przeciągu 14 dni od powrotu wystąpiły typowe objawy infekcji nowym koronawirusem (duszności, pojawienie się kaszlu, gorączka lub utrata węchu albo smaku).

Proszę mieć na uwadze:

Naruszenia przeciw obowiązującym przepisom mogą być karane jako **wykroczenie** i ścigane **karą grzywny** – w niektórych przypadkach nawet **do kwoty 25.000 euro!**

Dodatkowe informacje – dotyczące np. ochrony przed zakażeniem znajdą Państwo na stronie internetowej: www.zusammengegencorona.de



Nowy typ koronawirusa – istotne informacje

Nowy typ koronawirusa rozprzestrzenia się na całym świecie. Wirus przenosi się drogą kropelkową, ale również przez aerozole. Aerozole to mikroskopijne kropelki, które mogą być roznoszone podczas głośnej rozmowy lub śpiewania. Mogą one unosić się w powietrzu przez dłuższy czas i przenosić wirusa. Z tego względu zaleca się regularne wietrzenie pomieszczeń, w których przebywa kilka osób. Istotną rolę odgrywa także kontakt pośredni. Wirusem można zarazić się też poprzez dotknięcie zanieczyszczonych powierzchni oraz dalsze przeniesienie go na błony śluzowe oczu, nosa lub ust.

Wirus wywołuje chorobę układu oddechowego. Choroba może przebiegać bezobjawowo albo może mieć łagodny przebieg, a w przypadku cięższego przebiegu może wystąpić: gorączka, kaszel, duszności lub niewydolność oddechowa, bóle mięśni i głowy. W ciężkich przypadkach może dojść do zapalenia płuc.

Najbardziej narażone są osoby starsze oraz osoby cierpiące na choroby przewlekłe. U dzieci choroba przebiega znacznie łagodniej. Na chwilę obecną ustalono, że czas, jaki upływa między zakażeniem a wystąpieniem pierwszych objawów, wynosi do ok. 14 dni.

Zarażenie koronawirusem można potwierdzić tylko poprzez wykonanie testu na nowy typ koronawirusa.

Czy zaraziłam/łem się nowym koronawirusem?

Jeśli mają Państwo objawy choroby lub mieli kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie nowym koronawirusem:

- Proszę skontaktować się telefonicznie z Państwa lekarką lub lekarzem, gdy wystąpią objawy choroby. Jeśli nie uda się Państwu dodzwonić do lekarki lub lekarza, proszę skontaktować się z dyżurem lekarskim pod numerem telefonu 116 117. W nagłym przypadku zadzwonić pod numer 112.
- Jeśli mieli Państwo kontakt z osobą zakażoną, ale nie wystąpiły u Państwa objawy choroby, należy o tym poinformować właściwy Urząd Zdrowia (Gesundheitsamt).*

- Proszę poinformować lekarkę lub lekarza w przypadku problemów zdrowotnych takich jak: wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, choroby serca i układu krążenia, przewlekłe choroby układu oddechowego lub osłabiony układ odpornościowy na skutek innych zachorowań lub terapii.
- Proszę się dowiedzieć, do kogo należy się zwrócić w dalszej kolejności i jakie środki ostrożności należy przedsięwziąć, aby nie zarażać innych osób.
- Proszę nie zgłaszać się samemu do przychodni bez wcześniejszego uzgodnienia terminu i zweryfikowania potrzeby zgłoszenia się. Chronić siebie i innych!
- Należy unikać wszystkich niekoniecznych kontaktów z innymi osobami i w miarę możliwości pozostawać w domu.

Czy jest dostępna szczepionka?

Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Intensywnie pracuje się nad wynalezieniem szczepionki zwalczającej wirusa.

Czy inne szczepionki chronią przed koronawirusem?

Inne szczepionki przeciwko chorobom układu oddechowego nie zapewniają ochrony przed nowym koronawirusem.

Mogą jednak zapobiec zachorowaniu na inne choroby układu oddechowego (grypę, pnemonię zapalną płuc) i tym samym przyczynić się do odciążenia systemu opieki zdrowotnej.

* Na poniższej stronie internetowej znajdą Państwo właściwy urząd zdrowia:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Gdy wystąpią objawy zakażenia należy skontaktować się z lekarką lub lekarzem. W przypadku trudności z dodzwonieniem się do lekarzy, proszę skontaktować się z dyżurem lekarskim (Bereitschaftsdienst). Dyżur działa na terenie całego kraju, także w godzinach nocnych, w weekendy i dni świąteczne pod numerem telefonu 116 117.

Czy istnieje ryzyko zakażenia się wirusem za pośrednictwem towarów importowanych?

Towary, paczki lub bagaż nie stanowią zagrożenia zakażeniem się wirusem. Należy zachować szczególną higienę, jeśli chodzi o przedmioty znajdujące się w pobliżu osób zakażonych.

Czy konieczne jest używanie maseczki?

Są sytuacje, gdy nie można zachować bezpiecznej odległości 1,5 metra od innej osoby. Wówczas profilaktyczne noszenie maseczki bawełnianej, zakrywającej nos i usta, tzw. maseczki do codziennego użytku, może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2.

Niemieckie Kraje Związkowe wydały rozporządzenia dotyczące noszenia maseczki podczas robienia zakupów i w środkach transportu publicznego. Regulacje ich dotyczące mogą różnić się w zależności od regionu. Proszę zapoznać się z przepisami obowiązującymi w Państwa regionie.

Ważne: Maseczka musi być dobrze dopasowana do twarzy i wymieniona gdy tylko stanie się wilgotna. Wilgotne maseczki nie stanowią ochrony przed wirusami.

W dalszym ciągu obowiązuje – nawet gdy noszą Państwo maseczkę – zachowanie minimalnej odległości 1,5 metra od innych osób, przestrzeganie zasad higieny rąk i zasady ochrony podczas kaszlu i kichania.

Czy konieczne jest używanie środków dezynfekujących?

Regularne i dokładne mycie rąk to skuteczna ochrona. Jeśli nie możemy umyć rąk, zaleca się użycie żelu do dezynfekcji.

Na co muszę zwracać uwagę w obiektach zbiorowego zakwaterowania?

Czy zauważyli Państwo u siebie objawy choroby lub mieli kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie nowym koronawirusem? Jeśli mieszkają Państwo w ośrodku pierwszej rejestracji lub w obiekcie zbiorowego zakwaterowania, proszę

poinformować o tym fakcie dyrekcję ośrodka lub opiekunów. Zawiadomić o tym fakcie należy również szkołę, szkołę językową, miejsce kształcenia lub pracodawcę.

Kiedy konieczna jest kwarantanna?

W przypadku, gdy stwierdzono u Państwa zakażenie wirusem lub mieli Państwo bliski kontakt z osobą zakażoną, jak również, gdy Urząd Zdrowia (Gesundheitsamt) zarządzi kwarantannę. Jeśli wjeżdżają Państwo do Niemiec z obszaru, gdzie jest intensywna transmisja wirusa i nie mogą przedłożyć negatywnego wyniku testu. Proszę zapoznać się z informacjami znajdującymi się na str. 4.

Do kiedy trwa kwarantanna?

Długość trwania kwarantanny ustala Urząd Zdrowia. Najczęściej kwarantanna trwa dwa tygodnie, co odpowiada maksymalnemu okresowi inkubacji choroby, tj. okresowi od zakażenia się nowym koronawirusem do wystąpienia pierwszych objawów choroby.

Po zarządzeniu kwarantanny Urząd Zdrowia, właściwy do miejsca zamieszkania, poinformuje Państwa, jak należy postępować w przypadku wystąpienia objawów choroby oraz na co należy zwracać uwagę. Urząd Zdrowia może np. zalecić regularne mierzenie temperatury.

Jakich zasad muszę przestrzegać podczas domowej kwarantanny?

- Unikać kontaktu ze współlokatorami bądź współlokatorami.
- Poprosić członków rodziny, znajomych lub przyjaciółki, przyjaciół o pomoc w zrobieniu zakupów i pozostawienie ich przed drzwiami.
- Zwracać uwagę na to, aby regularnie wietrzyć pomieszczenia w mieszkaniu lub w domu.
- Nie używać wspólnie z innymi lokatorami sztućców, naczyń i artykułów higienicznych. Przybory i naczynia kuchenne należy regularnie i dokładnie myć. Odnosi się to również do prania odzieży.
- Proszę skontaktować się z gabinetem lekarskim lub poradnią specjalistyczną, jeśli potrzebują Państwo pilnie lekarstwa lub opieki medycznej.
- Proszę poinformować Państwa lekarzkę lub lekarza, w przypadku wystąpienia kaszlu, kataru, duszności lub gorączki.

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?



Posiadając aplikację Corona-Warn-App otrzymają Państwo szybko anonimową wiadomość, jeśli w pobliżu znajduje się osoba zakażona koronawirusem.

Darmowa aplikacja dostępna jest na platformach [App Store](#) lub [Google Play](#).

Urząd Zdrowia właściwy do miejsca zamieszkania oferuje informacje i wsparcie. Numer telefonu właściwego Urzędu Zdrowia znajdą Państwo na stronie internetowej: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Federalne Ministerstwo Zdrowia (BMG) informuje na temat nowego koronawirusa na stronie internetowej: www.zusammengengencorona.de

Telefon dla obywateli: **030 346 465 100**

Porady dla osób niesłyszących lub z uszkodzonym słuchem:

Faks: **030 340 60 66 - 07,**

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Infolinia dla osób niesłyszących (wideo-telefon): www.gebaerdentelefon.de/bmg

Instytut Roberta Kocha (RKI) informuje na temat nowego koronawirusa na stronie internetowej:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Federalna Centrala Edukacji Zdrowotnej (BZGA) udziela na stronie internetowej odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania na temat nowego koronawirusa:

www.infektionsschutz.de

Ministerstwo do Spraw Zagranicznych (Auswärtiges Amt) informuje na swojej stronie internetowej na temat bezpieczeństwa podróży do rejonów objętych zakażeniem:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) informuje na swojej stronie internetowej o sytuacji na świecie: www.who.int

Impressum (Stopka redakcyjna)

Herausgeber (Wydawca)

Federalne Ministerstwo Zdrowia

Wydział ds. Promocji, Publikacji

11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

[bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

[bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

[BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

[bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

Instytut Etnomedycyny t.Z. (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Stan aktualny sierpień 2020

Layout eindruck.net, 30175 Hannover

Grafika Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Przyjmowanie zamówień

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Telefon serwisowy: 030 182722721

Faks: 030 18102722721

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Zamówienia w języku migowym:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Zamówienia online www.bundesregierung.de/publikationen

Inne publikacje rządowe można pobrać jako pliki lub zamówić na stronie internetowej:

www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (Numer zamówienia) BMG-G-11099po

Linki URL

Za treści znajdujące się na zewnętrznych stronach internetowych, odpowiedzialny jest oferujący. Federalne Ministerstwo Zdrowia dystansuje się zdecydowanie od treści znajdujących się na zewnętrznych stronach internetowych.

Niniejsza broszura jest udostępniona bezpłatnie w ramach promocji. Partie polityczne, członkowie sztabu wyborczego lub wolontariusze nie mogą wykorzystywać broszury w celach reklamy wyborczej. Odnosi się to do wyborów europejskich, parlamentarnych, na szczeblu krajów związkowych i komunalnym.