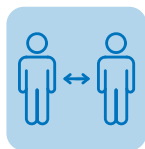




Bezpiecznie przetrwać zimę

Wysoce zakaźny wariant wirusa delta rozpowszechnił się, a życie w okresie zimowym ponownie coraz częściej toczy się w pomieszczeniach. Nie zaszczepiono wystarczającej liczby osób, by podczas czwartej fali zapobiec licznym przypadkom poważnego przebiegu choroby, a tym samym znacznemu obciążeniu systemu opieki zdrowotnej. Z tego powodu RKI zaleca utrzymanie zasad i środków higieny (DDM+A+W) **na razie do wiosny 2022 r. również wśród osób zaszczepionych i ozdowieńców, a także wówczas, gdy stosowane są zasady 2G lub 3G.**^[1] Nasze zachowanie ma decydujący wpływ na liczbę zakażeń.



Dystans



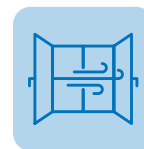
Dezynfekcja



Maska każdego dnia



Aplikacja ostrzegająca Corona-Warn-App



Wietrzenie

1

Ochrona przed ciężkim przebiegiem choroby? Zaszczep się!

Szczepienie jest najlepszą ochroną przed zakażeniem, ciężkim przebiegiem choroby i długotrwałymi jej skutkami (long COVID/post COVID). Jeśli już się zaszczepiłem/am lub jestem ozdowieńcem, zaszczepię się dawką przypominającą zgodnie z zaleceniami STIKO.^[2]



2

Czy osoby z mojego otoczenia są chronione? Warto wspierać bliskich podczas wizyt szczepiennych!

Również osoby z mojego otoczenia powinny być chronione przed ciężkim przebiegiem choroby: Mogą przypominać moim bliskim o szczepieniu lub o dawce przypominającej, pomagać przy rezerwacji terminu szczepienia i towarzyszyć im podczas wizyt szczepiennych.



3

Kontakty? Ograniczyć je na tyle skutecznie, na ile jest to możliwe!

Ograniczam wszystkie niepotrzebne kontakty, np. poprzez powrót do home-office i spotkania tylko w wąskim kręgu społecznym, tzn. stale spotykam się z tymi samymi osobami w mniejszym gronie i unikam kontaktów wykraczających poza grono najbliższych (np. 2 gospodarstwa domowe).

Gdy dojdzie do przemieszania się kontaktów z wszystkich kręgów, ryzyko rozprzestrzenienia się wirusa jest wysokie.



Wąski krąg społeczny

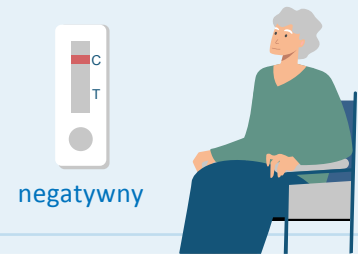
Przemieszanie się kilku kręgów społecznych



4

Kontakt z grupami ryzyka? Tylko osoby zaszczepione lub ozdrowieńcy z negatywnym wynikiem testu!

W gronie najbliższych obowiązują następujące zasady: osoby obarczone wysokim ryzykiem ciężkiego przebiegu choroby (np. osoby starsze lub osoby z chorobami współistniejącymi^[3]) powinny być bezwarunkowo zaszczepione i mieć kontakt tylko z osobami zaszczepionymi lub ozdowieńcami, których wynik testu wykonanego danego dnia jest negatywny.



5

Objawy? Proszę zostać w domu!

Przy wystąpieniu objawów* zostaję w domu i unikam kontaktów. Zgłaszam się do lekarza rodzinnego i przeprowadzam u niego w gabinecie test, nawet jeśli się zaszczepiłem/am lub jestem ozdowieńcem. [3] W przypadku wystąpienia ciężkich objawów w czasie poza godzinami otwarcia gabinetu proszę zadzwonić na dyżur lekarski (116117)!

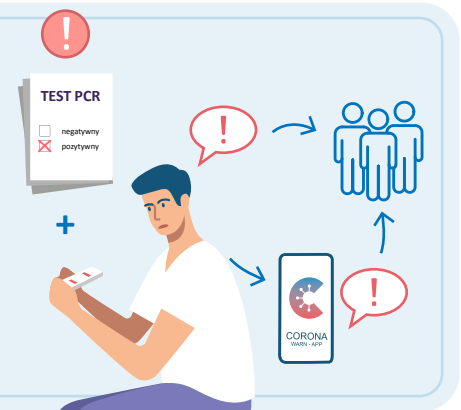
* Między innymi: **Kaszel, podwyższona temperatura lub gorączka, duszności, utrata węchu/smaku, katar, bóle gardła, bóle głowy i kończyn, ogólne osłabienie.** Uwaga, osoby zaszczepione mają często tylko bardzo łagodne objawy, jednak mimo to mogą być zakażone!



6

Pozytywny wynik testu? Przekaż innym tę informację!

Jeśli wykonam test (np. przed kontaktem z grupami ryzyka) i wynik mojego testu będzie pozytywny, natychmiast o tym powiem osobom z mojego otoczenia prywatnego i zawodowego, powiadomię wszystkich, których ostatnio spotkałem/am (np. dzieląc się informacją o wyniku testu w aplikacji ostrzegawczej Corona-Warn-App) i będę unikał/a wszelkich kontaktów. Przy pozytywnym wyniku szybkiego testu dokonuję jego weryfikacji i przeprowadzam test PCR.^[3] Uwaga: Nawet przy negatywnym wyniku testu muszę nadal stosować środki ochronne. Jeśli należysz do grupy, w której występuje ryzyko ciężkiego przebiegu choroby, omów ze swoim lekarzem możliwość wczesnego leczenia.^[4]



7

Imprezy w pomieszczeniach? Najlepiej ich unikać!

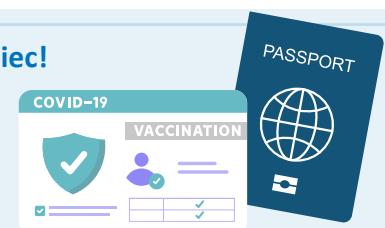
Przede wszystkim w pomieszczeniach występuje szczególnie wysokie ryzyko zakażenia. W miarę możliwości unikam imprez i zgromadzeń w pomieszczeniach, jeżeli uczestniczą w nich osoby spoza grona moich bliskich, a zwłaszcza wówczas, gdy nie są przestrzegane zasady higieny i środki DDM+A+W lub nie są sprawdzone potwierdzenia wyników testów i dowody szczepień. Jeśli mimo wszystko przebywam przez dłuższy czas w pomieszczeniu, dokonuję sprawdzenia za pomocą aplikacji ostrzegającej Corona-Warn-App.^[5]



8

Jesteś w drodze? Przestrzegaj warunków dotyczących wjazdu do Niemiec!

Mniejsza ilość podróży pomaga w przeciwdziałaniu rozprzestrzeniania się wirusa. Jeśli mimo to wjeżdżam do Niemiec z zagranicy, to przestrzegam warunków dotyczących wjazdu: Wobec wszystkich osób w wieku powyżej 12 roku życia występuje obowiązek przedłożenia dowodu szczepienia, potwierdzenia statutu ozdowieńca lub potwierdzenie wyniku testu.^[6]



Źródła oraz dalsze informacje

[1] Plan ControlCOVID opracowany przez RKI: www.rki.de/control-covid

[2] FAQ na temat szczepienia: www.rki.de/covid-19-faq-impfen

[3] Narodowa strategia wykonywania testów opracowana przez RKI: www.rki.de/covid-19-teststrategie

[4] Grupy ryzyka: www.rki.de/covid-19-risikogruppen

[5] Ulotka: Jakie ryzyko wiąże się z uczestnictwem tej jesieni/zimy w imprezie odbywającej się zgodnie z zasadami 2G lub 3G? www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Downloads/Flyer-2G3G.html

[6] Warunki dotyczące wjazdu do Niemiec: www.rki.de/covid-19-risikogebiete