

COVID-19: Informacje o kwarantannie i izolacji

Niniejsza tabela stanowi podsumowanie informacji o kwarantannie i izolacji w związku z pandemią COVID-19. Więcej szczegółów znajduje się poniżej.

	Kwarantanna	Izolacja
Co to oznacza?	Pozostawanie w domu, monitorowanie zdrowia i zachowywanie bezpiecznej odległości od innych po niedawnej styczności kontakcie z osobą, u której zdiagnozowano COVID-19.	Pozostawanie w domu, monitorowanie zdrowia i zachowywanie bezpiecznej odległości od innych po zdiagnozowaniu choroby COVID-19 lub wystąpieniu jej objawów.
Kto musi zastosować się?	Osoby, które miały kontakt z osobą chorującą na COVID-19.	Osoby, u których zdiagnozowano COVID-19 (z dodatnim wynikiem niedawnego testu) lub u których występują objawy tej choroby.
Dlaczego jest to konieczne?	Przebywanie w pobliżu osoby chorującej na COVID-19 znacznie zwiększa ryzyko zakażenia. Pozostanie w domu może zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby na innych. Nawet osoby, u których nie występują żadne objawy, mogą chorować na COVID-19 i rozprzestrzeniać tę chorobę.	Pozostanie w domu może zapobiec przenoszeniu COVID-19 na innych. Nawet osoby, u których nie występują żadne objawy, mogą rozprzestrzeniać COVID-19.
Gdzie należy przebywać?	W domu lub bezpłatnym hotelu Take Care	W domu, ośrodku opieki zdrowotnej lub w bezpłatnym hotelu Take Care .
Czy powinienem/powinnam wykonać test w kierunku COVID-19?	Tak. Należy wykonać test . Nie dotyczy to osób w pełni zaszczepionych przeciwko COVID-19.	Osoby z objawami, które nie zostały przebadane w kierunku COVID-19, powinny niezwłocznie wykonać test . Należy pozostać w izolacji do czasu uzyskania wyniku testu.
Czy należy zwrócić się po opiekę medyczną?	Należy mierzyć temperaturę dwa razy dziennie oraz obserwować organizm pod kątem innych objawów. W przypadku wystąpienia objawów, osób w podeszłym wieku lub istnienia schorzenia narażającego na zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 należy skontaktować się ze swoim lekarzem. Jeśli wystąpią trudności z oddychaniem lub inne objawy wymagające pilnej interwencji, należy udać się do szpitala lub zadzwonić pod numer 911 .	Tak. Należy mierzyć temperaturę dwa razy dziennie oraz obserwować organizm pod kątem innych objawów. Należy skontaktować się z lekarzem, aby poinformować go o pozytywnym wyniku testu lub objawach i omówić możliwości leczenia (patrz poniżej). Jeśli wystąpią trudności z oddychaniem lub inne objawy wymagające pilnej interwencji, należy udać się do szpitala lub zadzwonić pod numer 911 .
Jak mogę chronić innych mieszkańców mojego gospodarstwa domowego?	W miarę możliwości należy unikać kontaktu. Należy zawsze zachowywać co najmniej 2 metry (6 stóp) odległości od innych oraz często czyścić i dezynfekować mieszkanie, a podczas przebywania w pomieszczeniu z innymi osobami należy mieć na sobie osłonę twarzy (więcej informacji znajduje się poniżej).	W miarę możliwości należy unikać kontaktu. Należy zawsze zachowywać co najmniej 2 metry (6 stóp) odległości od innych oraz często czyścić i dezynfekować mieszkanie, a podczas przebywania w pomieszczeniu z innymi osobami należy mieć na sobie osłonę twarzy (więcej informacji znajduje się poniżej).

Czy mogę iść do szkoły?	Nie (dozwolona jest wyłącznie nauka w trybie zdalnym).	Nie (dozwolona jest wyłącznie nauka w trybie zdalnym).
Czy mogę iść do pracy?	Nie, do pracy mogą udać się wyłącznie osoby uznawane za kluczowych pracowników (więcej informacji znajduje się poniżej).	Nie.
Co jeżeli zostałem(-am) już zaszczepiony(-a)?	W pełni zaszczepione osoby nie muszą poddawać się kwarantannie.	Należy nadal izolować się w przypadku wystąpienia objawów COVID-19 lub uzyskania dodatniego wyniku testu na obecność COVID-19 nawet po pełnym zaszczepieniu się.
Dokąd wolno mi się udać?	Z domu można wychodzić wyłącznie w celu uzyskania niezbędnej opieki medycznej (w tym wykonania testu) i zaspokojenia podstawowych potrzeb, takich jak zakupy spożywcze, jeśli nie ma możliwości dokonania tego bez wychodzenia z domu (poniżej omówiono środki ostrożności, które należy zastosować).	Z domu można wychodzić wyłącznie w celu uzyskania niezbędnej opieki medycznej (w tym wykonania testu) i zaspokojenia podstawowych potrzeb, takich jak zakupy spożywcze, jeśli nie ma możliwości dokonania tego bez wychodzenia z domu (poniżej omówiono środki ostrożności, które należy zastosować).
Jak długo powinno to trwać?	10 dni po ostatnim kontakcie z osobą, która chorowała na COVID-19.	Przez co najmniej 10 dni od momentu wystąpienia objawów, a w razie braku objawów – 10 dni od momentu wykonania testu (poniżej omówiono wszystkie kryteria dotyczące izolacji).

Często zadawane pytania: Kwarantanna

Na czym polega „bliski kontakt”?

„Bliski kontakt” oznacza przebywanie z inną osobą w odległości 2 metrów (6 stóp) lub mniejszej przez co najmniej 10 minut w trakcie 24-godzinne go okresu chorowania tej osoby na COVID-19. W większości przypadków wszystkie osoby mieszkające z osobą chorującą na COVID-19 są traktowane jako mające styczność. Za takie osoby mogą też zostać uznani domowi opiekunowie medyczni, współpracownicy, uczniowie z tej samej klasy oraz znajomi i członkowie rodziny, z którymi spędzało się czas.

Jak określić, kiedy przypada koniec okresu kwarantanny?

Osoby, które miały styczność z osobą chorą na COVID-19, muszą poddać się kwarantannie przez 10 dni od ostatniej styczności z osobą chorą. Na mocy obowiązujących w stanie Nowy Jork (NYS) wymagań dotyczących konkretnych branż pracodawca może nałożyć na pracownika wymóg kwarantanny o innej długości. W razie wystąpienia objawów COVID-19 lub uzyskania dodatniego wyniku testu podczas kwarantanny należy wykonać test i rozpocząć okres izolacji.

Czy mogę zakończyć kwarantannę wcześniej, jeśli uzyskam ujemny wynik testu w kierunku COVID-19?

Nie, kwarantanny nie można zakończyć wcześniej w przypadku uzyskania ujemnego wyniku testu. Istnieje prawdopodobieństwo, że wynik testu był ujemny, ponieważ jeszcze nie doszło do rozwoju choroby COVID-19. Od momentu pierwszego narażenia na COVID-19 do wystąpienia choroby może minąć kilka dni.

Jeśli zostałem(-am) zaszczepiony przeciwko COVID-19, a miałem(-am) styczność z osobą chorą na COVID-19, czy nadal muszę poddać się kwarantannie?

Osoby, które są w pełni zaszczepione przeciwko COVID-19 i były narażone na styczność z osobą chorą na COVID-19, nie muszą przechodzić kwarantanny, o ile po styczności z osobą zarażoną nie wystąpiły u nich objawy COVID-19. **Pełne zaszczepienie** oznacza okres po dwóch tygodniach od otrzymania drugiej dawki szczepionki dwuetapowej (takiej jak szczepionka Pfizer-BioNTech lub Moderna) lub po dwóch tygodniach od otrzymania szczepionki jednoetapowej (takiej jak szczepionka Johnson & Johnson/Janssen).

Czy jeśli otrzymam dodatni wynik testu na obecność przeciwciał, muszę pozostać w kwarantannie z powodu bliskiego kontaktu z chorą osobą?

Tak. W NYS kwarantanna jest nadal wymagana, nawet jeśli wynik testu na przeciwciała jest dodatni.

Czy muszę przebywać w izolacji, jeśli chorowałem(-am) już na COVID-19?

Osoby, które chorowały na COVID-19 w okresie minionych trzech miesięcy (otrzymały dodatni wynik testu) i wyzdrowiały oraz miały kontakt z osobą chorą na COVID-19 nie muszą poddawać się kwarantannie lub ponownemu testowi na COVID-19 w ciągu pierwszych trzech miesięcy od zachorowania, pod warunkiem, że po kontakcie z osobą zakażoną nie wystąpiły u nich objawy COVID-19. Okres trzech miesięcy liczy się od daty, kiedy u danej osoby po raz pierwszy wystąpiły objawy COVID-19 lub, jeśli objawy nie wystąpiły, od daty pierwszego dodatniego wyniku testu. Jeśli od czasu zachorowania danej osoby na COVID-19 minęło więcej niż trzy miesiące, wyjątek ten nie ma zastosowania i dana osoba musi zastosować się do zwykłych wymogów dotyczących kwarantanny.

Kto musi się poddać kwarantannie ze względu na podróż?

Kwarantanna po podróży nie jest już wymagana w stanie Nowy Jork, jednak testy po podróży i kwarantanna są nadal zalecane w przypadku niektórych podróży. Określone placówki, takie jak ośrodki grupowego zakwaterowania, mogą mieć inne wymagania dotyczące kwarantanny. Niektórych pracowników, np. pracowników służby zdrowia, obowiązują bardziej rygorystyczne zasady dotyczące powrotu do pracy po podróży. Dodatkowe informacje udostępniono na stronie Powiadomienia NYS dla osób podróżujących pod adresem coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory.

Kto może chodzić do pracy w okresie kwarantanny?

Osoby mające styczność z chorymi, będące kluczowymi pracownikami ([zgodnie z definicjami określonymi przez władze NYS](#)) mogą pracować w okresie kwarantanny w ograniczonych okolicznościach. Osoby należące do tej kategorii powinny skonsultować się z pracodawcą, ponieważ musi on podjąć określone działania. Osoby pracujące w okresie kwarantanny muszą spełnić dodatkowe wymogi, takie jak noszenie osłony twarzy w pracy przez cały czas oraz powrót do kwarantanny po zakończeniu pracy.

Na osobę mieszkającą w moim domu nałożono obowiązek kwarantanny z powodu narażenia poza domem (np. w szkole lub w pracy). Czy oznacza to, że ja też muszę odbyć kwarantannę?

Nie, w przypadku kontaktu z osobą, która również ma wyłącznie status osoby będącej w kontakcie z kimś chorym, nie ma obowiązku kwarantanny. Należy uważnie obserwować organizm pod kątem objawów i unikać bliskiego kontaktu z osobą odbywającą kwarantannę, ponieważ być może jest ona chora na COVID-19, lecz o tym nie wie. Jeśli u osoby mieszkającej w tym samym domu wystąpią objawy

COVID-19, inne osoby prawdopodobnie mają styczność z tą osobą, co oznacza konieczność odbycia kwarantanny.

Często zadawane pytania: Izolacja

Jak określić, kiedy przypada koniec okresu izolacji?

Osoby, u których wystąpią objawy COVID-19 i które otrzymały dodatni wynik testu albo w ogóle go nie wykonały, mogą wyjść z domu wyłącznie pod warunkiem spełnienia **wszystkich** poniższych wymogów:

- Minęło co najmniej 10 dni od pierwszego wystąpienia objawów.
- Przez ostatnie 24 godziny nie wystąpiła gorączka bez przyjmowania leków przeciwgorączkowych.
- Ogólne samopoczucie uległo poprawie.

Jeśli objawy choroby nigdy nie wystąpiły, ale wynik testu był dodatni, należy pozostać w domu przez 10 dni od dnia wykonania testu.

Lekarz może zalecić dłuższy okres izolacji z powodu dolegliwości zdrowotnych lub przebiegu choroby. Ponadto na mocy obowiązujących w NYS wymagań dotyczących konkretnych branż pracodawca może nałożyć na pracownika wymóg kwarantanny o innej długości.

Uznaje się, że po zakończeniu okresu izolacji nie ma możliwości zarażenia innych. Nie ma konieczności przedkładania ujemnego wyniku testu w celu zakończenia izolacji. Ponowne zachorowanie na COVID-19 jest możliwe, dlatego ważne jest, aby dalej zachowywać dystans społeczny, nosić osłonę twarzy i dbać o odpowiednią higienę rąk poza domem.

Czy muszę przebywać w izolacji, jeśli otrzymam ujemny wynik testu w kierunku COVID-19?

Osoby, u których wystąpiły objawy COVID-19 muszą pozostawać w izolacji do czasu uzyskania wyniku testu. Jeśli test potwierdzi zakażenie COVID-19, należy przejść przez pełny okres izolacji omówiony powyżej. Osoby, u których nie zdiagnozowano COVID-19 i które uzyskały ujemny wynik testu wykonanego metodą diagnostyki molekularnej mogą zakończyć izolację, jeśli w ciągu ostatnich 24 godzin nie miały gorączki bez przyjmowania leków przeciwgorączkowych. Izolację należy jednak kontynuować, jeśli wynik testu antygenowego lub testu na przeciwciała był ujemny.

Dodatkowe informacje na temat rodzajów testów w kierunku COVID-19 udostępniono na stronie [Testy w kierunku COVID-19: Często zadawane pytania](#). W przypadku braku pewności co do rodzaju wykonanego testu, należy skonsultować się ze swoim lekarzem.

Czy jeśli już chorowałem(-am) na COVID-19 i otrzymam ponownie dodatni wynik testu, muszę się poddać izolacji?

Osoby, u których potwierdzono COVID-19 (dodatnim wynikiem testu) w ciągu ostatnich trzech miesięcy, nie muszą poddawać się ponownej izolacji, jeśli mimo dodatniego wyniku kolejnego testu w kierunku COVID-19 nie mają one żadnych objawów. Wiele osób, które przeszły chorobę COVID-19 uzyskuje dodatni wynik testu nawet wiele tygodni lub miesięcy po zakażeniu, ale nie jest już w stanie zarażać innych. W razie ponownego wystąpienia objawów COVID-19 po ozdrowieniu należy jednak skontaktować się z lekarzem. Ponowne zachorowanie na COVID-19 jest możliwe.

Czy muszę przebywać w izolacji, jeśli jestem zaszczepiony(-a) przeciwko COVID-19?

Tak. Osoby z objawami objawy COVID-19 powinny wykonać test i poddać się izolacji.

Czy należy zgłosić się do lekarza w przypadku wystąpienia objawów COVID-19 lub dodatniego wyniku testu?

Należy skontaktować się z lekarzem, aby poinformować go o wystąpieniu objawów lub pozytywnym wyniku testu. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób starszych, kobiet w ciąży, jak również osób cierpiących na schorzenia zwiększające ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19. W miarę możliwości należy korzystać z wizyt telefonicznych lub telemedycyny. W przypadku wystąpienia problemów z oddychaniem lub innego zagrożenia zdrowia należy zadzwonić pod numer **911** lub udać się do pobliskiego szpitala.

Osoby z grupy wysokiego ryzyka wystąpienia ciężkiego przebiegu choroby COVID-19, których testy na obecność COVID-19 dały wynik dodatni, mogą zostać zakwalifikowane do leczenia przeciwciałami monoklonalnymi. Leczenie przeciwciałami monoklonalnymi może obniżyć ilość wirusa w organizmie, zmniejszyć objawy i pomóc uniknąć konieczności wizyty w szpitalu. Jest ono najbardziej skuteczne, jeśli zostanie zastosowane zaraz po wystąpieniu objawów COVID-19, dlatego ważne jest, aby natychmiast poddać się badaniu i uzyskać opiekę. Więcej informacji, w tym o tym, gdzie uzyskać leczenie, można znaleźć na stronie [Leczenie przeciwciałami monoklonalnymi przeciwko COVID-19](#).

Co zrobić, jeśli nie mam lekarza ani ubezpieczenia na zdrowie?

Osoby potrzebujące lekarza mogą skorzystać z usług placówek NYC Health + Hospitals zapewniających opiekę medyczną wszystkim nowojorczykom, bez względu na ich status imigracyjny lub zdolność do zapłaty. Dodatkowe informacje można uzyskać na stronie nychealthandhospitals.org, na której można jednocześnie znaleźć lekarza, jak również pod numerem 844-692-4692 lub **311**. Kilka placówek ambulatoryjnych NYC Health + Hospitals oferuje leczenie przeciwciałami monoklonalnymi.

Jak bezpiecznie odbyć kwarantannę i izolację

W jaki sposób mogę kontrolować swoje zdrowie podczas izolacji lub kwarantanny?

Należy mierzyć temperaturę ciała dwa razy dziennie i obserwować organizm pod kątem takich objawów jak duszność, kaszel oraz utrata smaku lub węchu. Można również używać napalcowego aparatu do pomiaru tlenu (tzw. pulsoksymetru), jeśli nim dysponujesz (instrukcje są dostępne [tutaj](#)). Osoby, które nie wykonały testu w kierunku COVID-19, powinny go wykonać.

W razie wystąpienia lub pogorszenia objawów skontaktuj się ze lekarzem. Jeśli jest to nagły przypadek zagrożenia zdrowia, należy zadzwonić pod numer **911** lub udać się do pobliskiego szpitala.

Co mogę zrobić, aby chronić inne osoby przebywające ze mną w domu podczas mojej kwarantanny lub izolacji?

- **Należy stworzyć fizyczny dystans.** Należy zachowywać co najmniej 6 stóp (2 metry) odstęp od innych. Jeśli to możliwe, należy przebywać w oddzielnym pomieszczeniu. Należy spać po drugiej stronie łóżka jeśli je dzielimy z inną osobą lub spać na kanapie. Należy przesunąć siedzenia i inne meble, aby zachować dystans fizyczny. Osoby chore należy odseparować od innych, a szczególnie od osób zagrożonych poważną chorobą. Nie należy zapraszać do domu gości.
- **Należy zakrywać usta i nos.** W przypadku przebywania osoby chorej w tym samym pomieszczeniu z innymi, należy nosić osłonę twarzy przez cały czas; należy również nosić osłonę twarzy przebywając ze zwierzętami domowymi. Pozostali domownicy, przebywając w tym samym pomieszczeniu z osobą chorą, również powinni nosić osłonę twarzy.
- **Należy utrzymywać czystość.** Chusteczki do nosa należy wyrzucać do śmieci natychmiast po ich użyciu. Należy często myć ręce wodą z mydłem przez 20 sekund, szczególnie po kaszaniu lub kichaniu. W przypadku braku możliwości umycia rąk, należy użyć środka dezynfekującego do rąk na bazie alkoholu. Należy często czyścić dotykane powierzchnie, takie jak blaty, klamki, włączniki światła, krany, telefony i piloty, korzystając z domowych sprayów lub ściereczek do czyszczenia. Należy prać ręczniki, pościel i ubrania w najwyższej możliwej temperaturze, używając zwykłego detergentu i należy je całkowicie wysuszyć. Nie należy dzielić się szklankami, filiżankami, talerzami ani innymi naczyniami i należy je myć natychmiast po ich każdorazowym użyciu. Nie należy dzielić się jedzeniem.
- **Spędź ten czas w hotelu Take Care.** NYC Test & Trace Corps zadba o to, aby każda osoba, która otrzymała dodatni wynik testu na COVID-19 oraz osoby pozostające z nią w bliskim kontakcie miały zasoby niezbędne do bezpiecznego, nieodpłatnego spędzenia okresu izolacji w hotelu lub w domu, aby pomóc w zwalczaniu epidemii wirusa. Pracownicy Korpusu NYC Test & Trace Corps mogą wydać skierowanie do programu usług hotelowych. Każdy może też zadzwonić pod numer 212-268-4319 aby zarezerwować pokój. Więcej informacji na temat hoteli Take Care można znaleźć na stronie nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care.

Co, jeśli muszę wyjść z domu w okresie izolacji lub kwarantanny, aby otrzymać niezbędną opiekę medyczną lub zrobić zapasy?

Jeśli zajdzie konieczność wyjścia z domu:

- Należy założyć osłonę twarzy i zachowywać co najmniej 2 metry (6 stóp) odległości od innych osób.
- Przed wyjściem należy umyć ręce wodą i mydłem, a podczas pobytu na zewnątrz używać środków do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.
- W miarę możliwości należy unikać styczności z innymi osobami - należy poruszać się pieszo i unikać zatłoczonych sklepów i środków transportu.

Czy mogę otrzymać płatny urlop z pracy z powodu izolacji lub kwarantanny?

Należy omówić zasady dotyczące nieobecności w pracy ze swoim pracodawcą. Istnieje możliwość zakwalifikowania się do wynagrodzenia na mocy ustawy obowiązującej w NYS o płatnym urlopie rodzinnym (Paid Family Leave Act), która obejmuje przypadki pozostawania w izolacji lub na kwarantannie, w tym w celu opieki nad nieletnim dzieckiem, które musi przebywać w izolacji lub na kwarantannie. Dodatkowe informacje udostępniono na stronie paidfamilyleave.ny.gov/covid19.

Dodatkowe zasoby:

- Dodatkowe informacje na temat COVID-19 udostępniono na stronach nyc.gov/health/coronavirus i cdc.gov/coronavirus.
- Aby uzyskać informacje na temat szczepionek przeciw COVID-19, należy odwiedzić nyc.gov/covidvaccine.
- Placówkę wykonującą testy można znaleźć na stronie nyc.gov/covidtest. W wielu placówkach testy wykonywane są bezpłatnie.
- Aby znaleźć lekarza, należy zadzwonić pod numer 844-692-4692.
- Pobyt w hotelu dla chorych na COVID-19 można zarezerwować na stronie [Take Care](#) lub dzwoniąc pod numer 212-268-4319.
- W razie pytań, należy dzwonić pod numer **311** lub 212-268-4319.

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

4.21.21