

315\_Tietoa eristyspäätöksen saaneelle  
[PUOLA]

## Informacje dla osoby, która otrzymała decyzję o izolacji

Potwierdzono, że zostałeś zarażony koronawirusem COVID-19 i dlatego zostałeś wyznaczony do izolacji. Celem izolacji jest zapobieganie przenoszeniu koronawirusa na inne osoby. Decyzja o izolacji została podjęta na podstawie ustawy o chorobach zakaźnych.

Zostaniesz poinformowany o czasie trwania izolacji, po przydzieleniu do izolacji. Izolacja osoby z łagodnymi objawami trwa zwykle 10 dni od wystąpienia objawów i 14 dni w przypadku osoby wymagającej hospitalizacji z powodu koronawirusa.

Przed końcem izolacji powinny nastąpić dwa bezobjawowe dni. Jeśli Twoja infekcja zostanie wykryta podczas pobierania próbek i nie wykazujesz objawów, czas izolacji wynosi 10 dni od daty pobrania próbki.

Jeśli po 10 dniach izolacji występują u Ciebie objawy koronawirusa, skontaktuj się z biurem epidemiologicznym tel. 09 310 51222 (codziennie w godzinach 9:00-15:00). Możesz również przesłać prośbę o kontakt na adres [tartuntataudit@hel.fi](mailto:tartuntataudit@hel.fi). Nie wysyłaj drogą e-mailową żadnych informacji dotyczących zakażenia koronawirusem ani też stanu zdrowia.

Jeśli objawy są łagodne i dalsza izolacja nie jest konieczna, ale potrzebujesz zwolnienia lekarskiego, skontaktuj się telefonicznie z ośrodkiem zdrowia lub medycyny pracy.

### Co oznacza izolacja?

Spędzasz czas trwania izolacji w swoim mieszkaniu. Musisz unikać bliskiego kontaktu z innymi ludźmi i pozostać w swoim mieszkaniu. Nie możesz na przykład iść do pracy, szkoły, przedszkola, miejsc, w których zajmujesz się swoim hobby, sklepu lub apteki, ponieważ trudno jest uniknąć bliskiego kontaktu w tych miejscach. Nie możesz przyjmować u siebie gości, a jedzenie musisz zamawiać.

Jeśli potrzebujesz pomocy takiej jak zrobienie zakupów lub wykupienie lekarstw, skontaktuj się z oddziałem pomocy społecznej ds. koronawirusa pod numerem 09 310 21175.

Aby zmniejszyć ryzyko infekcji, powinieneś trzymać się z dala od innych osób mieszkających w tym samym gospodarstwie domowym. Jeśli to możliwe, powinieneś pozostać w innym pokoju niż inne osoby. Ważna jest dobra higiena rąk i zachowanie zasad higieny podczas kaszlu.

Musisz unikać kontaktu z ludźmi, nawet jeśli na przykład jesteś zmuszony wyprowadzać psa lub wyrzucić śmieci.

### Leczenie choroby

Możesz przebyć chorobę w domu, jeśli Twoje objawy są łagodne i nie należysz do grupy ryzyka. Twój lekarz prowadzący z ośrodka zdrowia lub lekarz medycyny pracy oceni Twój stan podczas zgłaszania wyniku testu na koronawirusa. W trakcie choroby ważny jest odpoczynek i przyjmowanie wystarczającej ilości płynów. Gorączkę i ból można złagodzić za pomocą leków dostępnych bez recepty.

Jeśli wystąpią poważne objawy, takie jak duszności, a ogólny stan się pogorszy, zadzwoń do swojego ośrodka zdrowia lub na numer miejskiej poradni zajmującej się koronawirusem pod numerem, tel. 09 310 10024 (otwarte codziennie od 8:00 do 18:00). W innych godzinach, zadzwoń po pogotowie, tel. 116 117. W wypadkach wymagających natychmiastowego leczenia, np... jeśli masz nagły ból w klatce piersiowej, zadzwoń pod numer alarmowy 112.

Otrzymasz również tę ulotkę, jeśli Twoje dziecko zachorowało na koronawirusa. Jeśli u dziecka wystąpi którykolwiek z poniższych objawów, należy jak najszybciej udać się do lekarza – niezależnie od patogenu lub choroby podstawowej.

- trudności w oddychaniu
- skóra jest niebieskawa lub szara
- dziecko nie przyjmuje dostatecznie dużo płynów
- dziecko wymiotuje silnie lub stale
- dziecko się nie budzi ani na nic nie reaguje
- dziecko jest tak rozdrażnione, że nie chce być na rękach
- objawy znikają, ale potem powracają z gorączką i nasilonym kaszlem.

### **Rekompensata za utratę zarobków**

Z powodu utraty zarobków przez izolację masz prawo do dziennego zasiłku chorobowego z tytułu choroby zakaźnej. Wniosek o to składa się z fińskiego zakładu ubezpieczeń społecznych (Kela). Do wniosku dołączana jest decyzja o izolacji wystawiona przez lekarza chorób zakaźnych miasta Helsinki. Decyzja o izolacji zostanie wysłana automatycznie listem poleconym lub zaszyfrowaną pocztą e-mail. Musisz złożyć wniosek do Kela w ciągu dwóch miesięcy od otrzymania nakazu izolacji.

Zasiłek chorobowy z tytułu choroby zakaźnej w pełni rekompensuje utratę zarobków z powodu nieobecności w pracy, izolacji lub kwarantanny. Dzienny zasiłek dla pracownika zależy od wynagrodzenia, jakie otrzymałby, gdyby był zatrudniony. Dzienny zasiłek dla osób prowadzących działalność na własny rachunek ustala się na podstawie dochodu zgodnego z ubezpieczeniem YEL lub MYEL od początku nieobecności w pracy. Opiekun dziecka poniżej 16 roku życia ma prawo do dziennego zasiłku z tytułu choroby zakaźnej, jeśli dziecko zostało poddane kwarantannie, a opiekun nie jest z tego powodu w stanie pracować.

Obywatel kraju UE, kraju EOG lub Szwajcarii pracujący w Finlandii może otrzymywać dzienny zasiłek chorobowy z tytułu choroby zakaźnej, nawet jeśli nie jest objęty fińskim ubezpieczeniem zdrowotnym.

Więcej informacji można uzyskać na stronie [www.kela.fi/tartuntatauti](http://www.kela.fi/tartuntatauti).

### **W sprawie kwarantanny skontaktujemy się z osobami, które miały z Tobą bliski kontakt**

Służby epidemiologiczne w Helsinkach sprawdzą osoby z którymi miałeś kontakt i nałożą na nie okresową kwarantannę. Kwarantanna trwa 14 dni od ostatniego bliskiego kontaktu z osobą zakażoną.

### **Należy przestrzegać izolacji**

Należy ściśle przestrzegać nakazu izolacji nałożonego przez służby epidemiologiczne. Zgodnie z fińskim prawem naruszenie kwarantanny lub izolacji, nawet jeśli nie skutkowało by zarażeniem kogokolwiek, może podlegać karze grzywny lub pozbawieniem wolności na okres do trzech miesięcy za przestępstwo dotyczące ochrony zdrowia.