

Ważne informacje dot. koronawirusa

DOMOWA KWARANTANNA I POMOC W WUPPERTAL



polnisch



Drodzy Czytelnicy,

co należy zrobić, jeśli Ty lub Twoje dzieci jesteście poddani kwarantannie i musicie poddać się domowej izolacji?

Niniejsza broszura zawiera ważne informacje dot. przebiegu domowej kwarantanny, o czym należy pomyśleć, dodatkowa pomoc, porady telefoniczne i wiele więcej.

Idź do treści

Tutaj znajdziesz informacje na tematy takie jak:

- Kwarantanna: kiedy, jak długo i co należy zrobić?
- Gdzie mogę przeprowadzić test?
- Dochód/wynagrodzenie/pracodawca - co muszę wziąć pod uwagę?
- Kwarantanna domowa dla dzieci podlegających obowiązkowej opiece - wskazówki dla rodziców
- Wizyty u lekarza, zakupy - jak to działa w kwarantannie?
- Pomoc w życiu codziennym



1. Co oznacza kwarantanna w domu i co należy wziąć pod uwagę?

- Trzeba poddać się kwarantannie, jeśli została zarządzona przez departament zdrowia. Otrzymasz list w żółtej kopercie, który otrzymasz zarówno w przypadku potwierdzenia, jak i podejrzenia infekcji. List ten nazywa się zarządzeniem obserwacji i izolacji w tzw. kwarantannie domowej
- Kwarantanna domowa oznacza, że należy się odizolować w domu i nie przyjmować żadnych gości, aby zapobiec dalszemu rozprzestrzenianiu się koronawirusa.
- W czasie kwarantanny urząd ds. zdrowia dzwoni regularnie, aby zapytać o stan zdrowia. Przy czym można zadawać im pytania.
- Jeśli Twoje dziecko w wieku poniżej 12 lat, które wymaga opieki, musi zostać poddane kwarantannie z powodu zamknięcia szkoły lub przedszkola i otrzyma zarządzenie, ale Ty (rodzice) go nie otrzymacie, wówczas pracodawca, pracownicy i osoby prowadzące działalność na własny rachunek mogą, pod pewnymi warunkami, otrzymać odszkodowanie poprzez Landschaftsverband Rheinland.
- Zgodnie z prawem Twój pracodawca musi nadal wypłacać Ci wynagrodzenie (maksymalnie przez 6 tygodni), jeśli z powodu opieki nad dzieckiem, która stała się konieczna, nie jesteś w stanie wykonywać swojej pracy.
- Od 7 tygodnia pracownicy muszą sami zgłaszać swoje wnioski do właściwych urzędów. Więcej informacji można znaleźć pod poniższym linkiem:

https://www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/soziale_entschaedigung/entschaedigung_kinderbetreuung/kinderbetreuung.jsp



-
-
-
-

- W przypadku Covid-19 kwarantanna domowa trwa najczęściej 14 dni. Kwarantanna kończy się jednak dopiero, kiedy zostanie zniesiona przez urząd ds. zdrowia. Tzn. czas trwania kwarantanny nie zawsze jest taki sam dla wszystkich!
- Jeśli nie zastosujesz się do kwarantanny, grożą Ci wysokie grzywny.

Checklista Kwarantanna

- Zostać w domu. To oznacza np.: nie przyjmowanie gości, nie wychodzenie na spacer lub na krótko na plac zabaw!
- Poinformować pracodawcę, szkołę, przedszkole, osoby kontaktowe ew. lekarza rodzinnego.
- Zapewnić żywność i środki medyczne.



Gesundheitsamt Stadt Wuppertal

Willy-Brandt-Platz 19
42105 Wuppertal

Tel: 0202 563-2800
Fax: 0202 563-4724
E-mail: infektionshygiene@stadt.wuppertal.de

2. Gdzie i jak może się przebadać na obecność koronawirusa?

- W przypadku uzasadnionego podejrzenia zarażenia koronawirusem można poddać się w Wuppertalu badaniu u lekarza rodzinnego lub udać się to centrum przeprowadzającego testy w Elberfeld lub Barmen. (Czynne 09:00-17:30)
- Test na obecność koronawirusa jest bezpłatny, jeśli Twój lekarz uzna, że jest on konieczny ze względu na objawy
- Jeżeli np. wykonujesz test, ponieważ wymaga go pracodawca, musisz za niego zapłacić. Z pracodawcą należy omówić, czy zwróci koszty badania.
- Z reguły informacja zwrotna dot. wyniku podawana jest telefonicznie przez lekarza rodzinnego. W przypadku pozytywnego wyniku otrzymasz go również na piśmie z urzędu ds. zdrowia.

3. Dochód/wynagrodzenie/pracodawca - co muszą wziąć pod uwagę?

- Jeżeli przebywasz na kwarantannie powiadom swojego pracodawcę (telefonicznie i e-mailem).
- W przypadku kwarantanny zazwyczaj przysługuje Ci odszkodowanie z tyt. utraty zarobków.
- Jeśli podróżujesz do obszaru ryzyka, nie przysługuje Ci prawo do kontynuacji wypłaty!

Kontakt LVR

Tel.: 0800 933 633 97 (od poniedziałku do soboty w godz. 7-20)

E-mail: ifsg@lvr.de

https://www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/soziale_entschaedigung/taetigkeitsverbot/taetigkeitsverbot.jsp



4. Potrzebuję lekarza/leku, co mogę zrobić...?

- Jeśli z powodu ostrej lub przewlekłej choroby pilnie potrzebujesz leków lub leczenia, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub specjalistą.
- Poinformuj swojego lekarza, czego potrzebujesz i że znajdujesz się w kwarantannie.
- Jeśli ostry problem medyczny może doprowadzić do tego, że dotrzymanie kwarantanny nie jest możliwe, skontaktuj się z urzędem ds. zdrowia.
- Jeśli wynik testu jest pozytywny, a przebieg choroby znacznie się pogarsza i potrzebujesz pomocy lekarskiej, pilnie skontaktuj się z pogotowiem lekarskim pod numerem telefonu 116117. **W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer alarmowy 112. Zwróć uwagę na swoją izolację w kwarantannie domowej.**

Gesundheitsamt Stadt Wuppertal

Willy-Brandt-Platz 19
42105 Wuppertal

Tel: 0202 563-2800
Fax: 0202 563-4724
E-mail: infektionshygiene@stadt.wuppertal.de



5. Czy podczas kwarantanny mogę iść się na zakupy?

- Nie! W czasie kwarantanny nie można chodzić na zakupy.
- Telefonicznie poproś członków swojej rodziny, przyjaciół, znajomych lub sąsiadów, aby dostarczyli Ci produkty spożywcze. Powinni oni zostawić Twoje zakupy pod drzwiami.
- Wolontariusze mogą również oferować wsparcie w Twojej okolicy:

<https://www.wuppertal.de/microsite/buergerbeteiligung/verfahren/content/nachbarschaftshilfe-corona.php>



6. Kwarantanna domowa dla dzieci podlegających obowiązkowej opiece - wskazówki dla rodziców

- Porozmawiaj z rodziną o kwarantannie oraz związanych z nią obawach i pytaniach.
- Staraj się, aby Twoje dziecko/dzieci było/y zajęte (np. gry planszowe, malowanie) i pozostań z nimi w kontakcie.
- W kwarantannie nie należy też opuszczać nauki. Spróbuj powtórzyć z dzieckiem treść lekcji.
- Zapytaj w szkole o materiały do pracy dla swojego dziecka.
- Utrzymuj rytm, np. takie same pory jedzenia i snu.
- Spraw, aby czas kwarantanny był dla Ciebie i dziecka przejrzysty, np. wykreślaj dni w kalendarzu, aby dzieci mogły zobaczyć koniec kwarantanny.

Porady telefoniczne na tematy dot. dziecka, rodziny i szkoły

Porady dla rodziców:	Tel.: 0202 563 6644
Telefon dla rodziców:	Tel.: 0800 111 0550
Dla kobiet w ciąży, rodziców i rodzin:	Tel.: 0202 563 2724
Szkolna porada psychologiczna:	Tel.: 0202 563 6990

Dalsze kontakty:

<https://www.wuppertal.de/presse/meldungen/meldungen-2020/maerz20/psychosoziale-unterstuetzungsangebote.php>





7. Ja lub moja rodzina nie czujemy się dobrze, co mogę zrobić...?

- Nawet bez bezpośredniego kontaktu możesz pozostawać w kontakcie z otaczającymi Cię osobami przez telefon, internet lub poprzez inne media społecznościowe.
- Rozmawiaj ze swoją rodziną regularnie, aby żaden jej członek nie czuł się osamotniony.
- Bądź aktywny i staraj się uprawiać sport (np. trener, gimnastyka, joga).
- Skorzystaj z ofert pomocy przez telefon.

Przegląd pomocy sąsiedzkiej

<https://www.wuppertal.de/microsite/buergerbeteiligung/verfahren/content/nachbarschaftshilfe-corona.php>



Oferty wsparcia psychospołecznego

<https://www.wuppertal.de/presse/meldungen/meldungen2020/maerz20/psychosozialeunterstuetzungsangebote.php>





Przegląd najważniejszych numerów telefonów

Pogotowie lekarskie	116 117
Straż pożarna/pogotowie ratunkowe	112
Schronisko dla kobiet Wuppertal	0202 711 426
Urząd ds. zdrowia Wuppertal	0202 563 2800
Schronisko młodzieżowe Wuppertal	0202 500 168
Pogotowie dziecięce Wuppertal	0202 563 2154
Zagrożenie dobrostanu dziecka w Wuppertal	0202 563 2061
Zarządzanie kryzysowe Wuppertal	0202 244 2838
Policja	110
Oferty wsparcia psychospołecznego	0800 111 0111
Opieka społeczno-psychiatryczna Wuppertal	0202 563 2168
Miejska infolinia dot. koronawirusa	0202 563 2000
Informacja telefoniczna w przypadku utruty wynagrodzenia	0800 933 6397

Aktualne informacje dot. koronawirusa i stanu w Wuppertal można znaleźć pod poniższym linkiem lub kodem QR:

<https://www.wuppertal.de/rathaus-buergerservice/verwaltung/pressebereich/info-sammlung-corona.php>





W przypadku pytań nowi imigranci i uchodźcy mogą zwrócić się do zespołu ds. integracji i pracy uchodźców.

Pomocy możemy udzielić w różnych językach. Dane kontaktowe można znaleźć w linku i kodzie QR.

Team Integrations- und Flüchtlingsarbeit (Team ds. integracji i prac dla uchodźców)

Friedrich-Engels-Allee 28 42103 Wuppertal

E-mail: Integration@stadt.wuppertal.de

Kontakt:

<https://www.wuppertal.de/vv/oe/>

102370100000467685.php



Urząd ds. cudzoziemców Wuppertal

Możesz skontaktować się z personelem urzędu ds. cudzoziemców w sprawach związanych z prawem pobytu, korzystając z poniższego linku i kodu QR. Lub możesz napisać w swojej sprawie bezpośrednio na ogólny adres e-mail:

E-mail: auslaenderbehoerde@stadt.wuppertal.de

<https://www.wuppertal.de/microsite/integrationsportal/aktuell/>

1.39-startseite-auslaenderbehoerde.php



Broszurę w innych językach można znaleźć pod poniższym linkiem lub kodem QR:

<https://www.wuppertal.de/microsite/integrationsportal/download/index.php>



Stan: 02 grudzień 2020 (wszystkie dane bez gwarancji)

Wydawca: odpowiedzialny w rozumieniu prawa prasowego Miasto Wuppertal - Wydział Imigracji i Integracji - 42103 Wuppertal