



Rijksoverheid

Pomoc i wsparcie podczas izolacji



Jeśli test na koronawirus wypadł pozytywnie, to musisz się poddać izolacji w domu. Gminny Inspektorat Sanitarny (GGD) poinformuje Cię, jak długo będzie trwać izolacja oraz jakie są jej zasady. W przypadku dolegliwości zawsze powinieneś zostać w domu i jak najszybciej poddać się testowi. W tym okresie dostępne są wsparcie i pomoc. Niniejszy informator zawiera praktyczne porady i można dowiedzieć się w nim, do kogo należy zwrócić się o pomoc.

Czy masz wątpliwości, kiedy poddać się izolacji?

Sprawdź informacje na stronie <https://quarantainecheck.rijksoverheid.nl>

* Bliski kontakt oznacza kontakt w ciągu 24 godzin trwający dłużej niż 15 minut bez zachowania odległości wynoszącej półtora metra.

Izolacja w przypadku pozytywnego wyniku testu na koronawirus

Jeśli wynik testu na koronawirus jest pozytywny, to powinieneś poddać się „izolacji”, żeby nie zarazić domowników

Zapobiegaj zarażeniu domowników.

- Przebywaj w miarę możliwości we własnym pokoju. W tym pokoju powinieneś również spać, sam.
- Inni domownicy unikają wchodzenia do Twojego pokoju.
- Unikasz do maksimum kontaktów z domownikami i zachowujesz odstęp wynoszący 1,5 metra. Należy unikać przytulania, całowania i seksu.
- Używaj własnych sztućców, talerzy, kubków i szklanek.
- Używaj własnej szczoteczki do zębów.
- Używaj osobnych ręczników.
- Jeśli dom jest wyposażony w kilka łazienek i toalet, to powinieneś używać innej toalety i łazienki niż Twoi domownicy. Jeśli masz jedną toaletę i jedną łazienkę, używaną wspólnie z domownikami, to codziennie powinno się sprzątać toaletę i łazienkę.
- Zadbaj w miarę możliwości o dopływ świeżego powietrza poprzez otwarcie okien 3 razy dziennie na 15 minut.

Zadbaj o odpowiednią higienę osobistą

- Regularnie myj ręce wodą i mydłem. Zawsze należy myć ręce:
 - po kaszlu i kichaniu;
 - po skorzystaniu z toalety;
 - po sprzątaniu i porządkowaniu;
 - przed jedzeniem (przygotowaniem jedzenia).
- W przypadku kaszlu należy używać papierowych chusteczek. Jeśli nie masz pod ręką papierowej chusteczki, to kichać powinieneś w zgięcie łokciowe.
- Chusteczkę należy używać jednorazowo i za każdym razem natychmiast wyrzucać zużyłą chusteczkę. Następnie należy umyć ręce.

Zadbaj o odpowiednią higienę w domu

- W miarę możliwości sprzątaj własny pokój / własną łazienkę. Domownicy sprzątaj inne pomieszczenia w domu.
- Często używane rzeczy należy czyścić codziennie. Dotyczy to na przykład przycisków do spłuczki, klamek i przełączników do światła.
- Do czyszczenia należy używać zwykłych środków czyszczących.
- Ściereczkę po wykorzystaniu należy wyprać.
- Następnie należy umyć ręce wodą i mydłem.



Zadbaj o odpowiednią higienę zabrudzonych rzeczy

- Należy unikać kontaktu z wydzielinami, takimi jak: kał, ślina, wydzielina z nosa, pot i moczu.
- Zabrudzone rzeczy należy wrzucać do osobnego kosza na bieliznę i prać w temperaturze minimum 40 stopni używając pełnego programu i normalnego detergentu.
- Zabrudzone rzeczy należy włożyć do pralki i włączyć dłuższy program. Własne naczynia należy myć osobno. Używać normalnego płynu do zmywania oraz gorącej wody.
- Odpady należy wrzucać do osobnego worka na odpady znajdującego się we własnym pokoju. Worek można wyrzucać do kosza z pozostałymi odpadami.

Zapobiegaj zarażeniu zwierząt domowych koronawirusem

- Porady znaleźć można na stronie www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/huisdieren.



Izolacja

Zawiadom najbliższe otoczenie, że odbywasz izolację. Na przykład e-mailem lub przez media społecznościowe. Zwróć się o pomoc, na przykład do znajomych czy rodziny mieszkającej w pobliżu. Poniżej znajdują się dodatkowe informacje o tym, gdzie możesz zwrócić się o pomoc.



Zawożenie lub odbieranie dzieci

Czy sam musisz się poddać izolacji? Więcej informacji uzyskać można na stronie www.rijksoverheid.nl/coronaregels-gezinnen.

Jeśli dziecko chodzi do placówki opieki pozaszkolnej lub do szkoły i nie możesz wspólnie z innymi rodzicami lub szkołą lub placówką opieki pozaszkolnej zorganizować przewozu dzieci, to skontaktuj się z gminą, w której mieszkasz.



Zakupy, lekarstwa i żywność

Stwórz podstawowy zapas artykułów, również dla zwierząt domowych, pozwalający przetrwać okres izolacji. W większości supermarketów zakupy można zamawiać w trybie online. Zamów lekarstwa w aptece z dostawą do domu. Jeśli nie jest to możliwe z powodu kosztów dostawy lub jeśli nie znasz nikogo w pobliżu, kto mógłby zrobić zakupy, to skontaktuj się z:

- gminą: numer telefonu 14 + numer kierunkowy gminy (na przykład 14 010 dla Rotterdamu) lub wejdź na stronę internetową gminy.
- Czerwony Krzyż: 070-4455888 (normalne koszty połączenia) od poniedziałku do piątku od 09.00-17.00. Dla osób źle słyszących lub głuchych istnieje możliwość nawiązania kontaktu za pośrednictwem aplikacji WhatsApp, telefon 06-57813499.
- Czerwony Krzyż oferuje również pomoc za pośrednictwem WhatsApp w innych językach: turecki (06-48158053), arabski (06-48158055), tamazight (06-48158055), chiński (06-48158057) i portugalski (06-48158083). Odpowiedzi udzielane są od poniedziałku do piątku między godz. 09.00 a 17.00.

Ciepłe posiłki są czasem rezultatem inicjatyw wolontariuszy działających w okolicy lub w danej miejscowości. Fundacja Posiłki w Domu (Stichting Thuisgekookt) może pomóc w nawiązaniu kontaktu z mieszkającym w pobliżu wolontariuszem, który podczas izolacji gotuje dla danej osoby posiłki i dostarcza je pod drzwi. Osoba zainteresowana pokrywa jedynie koszty składników. Skontaktuj się z numerem 06-83447197, żeby przekazać swoje życzenia. Uwaga: Stichting Thuisgekookt wyszukuje ochotnika najczęściej w ciągu 48 godzin. Na pierwsze dwa dni należy znaleźć inne rozwiązanie.



Wychodzenie z domu

Ważne jest przebywanie w domu ze względu na zarażenie koronawirusem. Pozostanie w domu zapobiega dalszemu rozprzestrzenianiu się wirusa. Na zewnątrz wolno wychodzić wyłącznie do własnego ogrodu lub na własny balkon.



Wychodzenie z psem na spacer

Na zewnątrz wolno wychodzić wyłącznie do własnego ogrodu lub na własny balkon, jeśli nim(i) dysponujesz. Poproś kogoś z okolicy, żeby wyprowadzał psa na spacer albo skorzystaj z usług firmy oferującej taki serwis. Jeśli nie jest to możliwe, to skontaktuj się z Czerwonym Krzyżem w celu omówienia możliwości.



Dochody oraz wykonywanie pracy

Poinformuj pracodawcę i/lub zleceniodawcę, że odbywasz izolację. Poinformuj również lekarza zakładowego, jeśli pracujesz na etacie. Poczyń stosowne uzgodnienia dotyczące wykonywania prac podczas tego okresu.

Jeśli nie możesz pracować w domu, to najczęściej masz prawo do wynagrodzenia za godzinę, na które jesteś zatrudniony przez okres, w którym masz umowę o pracę. Ale sytuacja może być inna w Twoim przypadku.

Jeśli pracujesz na własny rachunek i nie możesz wykonywać pracy z powodu izolacji, to spróbuj podjąć prace po zakończeniu okresu izolacji. Możliwe, że okres wykonania zlecenia możesz zmienić. Jeśli nie jest to możliwe, to spróbuj znaleźć zastępcę. Jeśli ponosisz szkodę finansową, to być może możesz skorzystać z tzw. regulacji TOZO. O takie wsparcie można wystąpić do gminy. Regulacja TOZO stanowi uzupełnienie dochodów do poziomu minimum socjalnego. Gmina ocenia wnioski oraz ustala, czy spełniasz kryteria. Więcej informacji znaleźć można na stronie www.rijksoverheid.nl/financien-regelingen.

Inne regulacje znaleźć można na KVK Coronaloket www.kvk.nl/corona. Potrzebny jest do tego numer wpisu w Izbie Handlowo-Przemysłowej (KVK-nummer).

Jeśli z powodu izolacji znajdziesz się w naprawdę trudnej sytuacji finansowej, to skontaktuj się z gminą, w której mieszkasz. Poniżej znajdują się informacje o tym, do kogo można się zwrócić o pomoc.

Gmina

Wniosek o przyznanie wsparcia w ramach TOZO oraz pomoc w specyficznych sytuacjach
14 + numer kierunkowy gminy (na przykład 14 010 dla Rotterdamu)

KVK Coronaloket

Informacje dla przedsiębiorców
Numer **0800-2117**, od poniedziałku do piątku między godz. 08.30 a 17.00

Steunpunt Coronazorgen

Dla osób potrzebujących wsparcia
www.steunpuntcorona.zorgen.nl



Pomoc i wsparcie w domu

Jeśli otrzymujesz wsparcie i pomoc w domu, na przykład ze strony pielęgniarki środowiskowej lub pomocy domowej, to poinformuj tę osobę, że odbywasz izolację. Wspólnie z nią zastanów się, jak kontynuować pomoc (medyczną).

Pracownicy służby zdrowia otrzymują z Państwowego Instytutu Zdrowia i Środowiska (w skrócie: RIVM) wytyczne dotyczące opieki i udzielanego przez nich wsparcia. Zawsze powinieneś przestrzegać wytycznych, a w razie wątpliwości skontaktować się z placówką opieki zdrowotnej i/lub gminą.

Jeśli potrzebujesz wsparcia przy opiece zdrowotnej, to skontaktuj się z gminą, lekarzem rodzinnym i/lub ubezpieczalnią. Instytucje te mogą sprawdzić, co w Twojej sytuacji jest możliwe.



Uprawianie sportu i rekreacja

Nie można korzystać ze szkół sportowych, basenów lub klubów sportowych. Ćwiczenia o charakterze rekreacyjnym pozwalają na zachowanie odpowiedniej kondycji psychicznej i fizycznej. Nawet, jeśli je trzeba uprawiać w domu. Prawdopodobnie klub sportowy może zaoferować alternatywne rozwiązania, na przykład ćwiczenia w trybie online lub dostarczyć pakiet do domu. Poniżej znaleźć można kilka przykładów stron internetowych i programów pomagających uprawiać ćwiczenia w domu. Wiele innych inicjatyw istnieje także na szczeblu krajowym, jak i lokalnym.

Kanał Alles over Sport na YouTube

Filmy instruktażowe dla osób pragnących uprawiać ćwiczenia sportowe w domu. Wejdź na stronę [YouTube.nl](https://www.youtube.nl) i poszukaj kanału Alles over Sport.

Golden Sports

Seria treningów sportowych dla osób starszych
www.goldensports.nl/online-trainingen

TOPFIT

Ćwiczenia sportowe dla osób niepełnosprawnych
www.ikwordtopfit.nl/trainingen.html

Nederland in Beweiging!

Treningi telewizyjne dla osób, które w domu chcą uprawiać ćwiczenia, przeznaczone głównie dla osób powyżej pięćdziesiątki. Każdy dzień roboczy o godz. 09.15 w programie NPO 2 oraz o 10.15 w programie NPO 1



Rozrywka i spędzanie dnia

Nie możesz chodzić do szkoły lub do pracy. Nie możesz też przyjmować gości czy umawiać się z innymi. W domu próbuj w miarę możliwości wykonywać codzienne obowiązki. Pomaga to zakończyć dzień z uczuciem zadowolenia. Skorzystaj na przykład z oferty kulturalnej i rozrywkowej w trybie online. Poniżej podano kilka przykładów. Jest to tylko część oferty. W trybie online znaleźć można więcej możliwości – zarówno na szczeblu krajowym, jak i lokalnym.

Członkostwo w bibliotece zapewnia dostęp do e-booków i audiobooków.
www.onlinebibliotheek.nl/ik-lees-thuis

Muzeum państwowe Rijksmuseum oferuje (bezpłatne) zwiedzanie w trybie online: www.rijksmuseum.nl/nl/online-rijksmuseum-voor-families

Oud Geleerd Jong Gedaan organizuje wykłady na różne tematy w trybie online
www.oudgeleerdjonggedaan.nl/onlinecolleges

LKCA prezentuje ofertę kulturalną, na przykład chóry, muzea online, koncerty, kreatywne warsztaty dla całej rodziny oraz spektakle teatralne
www.lkca.nl/artikel/corona-initiatieven



Internet oraz umiejętności obsługiwanania komputera

Różne rodzaje pomocy oraz rozrywka dostępne są w Internecie za pośrednictwem smartfona, laptopa lub komputera. Jeśli nie masz internetu, to możesz w firmach telekomunikacyjnych kupić karty do korzystania z Internetu. Jeśli ze względów finansowych nie możesz sobie na to pozwolić, to skontaktuj się z gminą.

Jeśli potrzebujesz pomocy przy korzystaniu z komputera lub telefonu, to skontaktuj się z jedną z poniższych organizacji:

Pomoc przy komputerze i Internecie
www.regelhulp.nl/ik-heb-hulp-nodig/leren-werken-met-computer-en-internet

Helpdesk Welkom Online. Dział pomocy Welkom Online (Helpdesk Welkom Online) (dla seniorów) jest dostępny od poniedziałku do piątku między godz. 09.00 a 17.00 pod numerem 088-3442000. www.welkomonline.nl

Organizacja **Digitale alliantie**: www.allemaal-digitaal.nl/#vraag

Jeśli potrzebna jest Ci pomoc przy wideokonferencji, mediach społecznościowych lub przy innych pytaniach dotyczących komputerów, to możesz przez 3 miesiące zostać gratisowo członkiem SeniorWeb. Wolontariusze z PCHulp są do dyspozycji za pośrednictwem Internetu oraz przez telefon. Zgłoś się na www.seniorweb.nl/drie-maanden lub skontaktuj się z numerem 030-2769965. Członkostwo wygasa automatycznie po 3 miesiącach.



Izolacja w domu niemożliwa

Jeśli nie możesz odbywać izolacji w domu, na przykład ze względu na domownika z grupy dużego ryzyka lub ze względu na bezpieczeństwo osobiste, to skontaktuj się z gminą, w której mieszkasz.

Nie zwlekaj ze zwróceniem się o pomoc



Dane kontaktowe infolinii udzielających pomocy oraz innych:

Utrzymuj kontakty z przyjaciółmi, rodziną i kolegami za pośrednictwem mediów społecznościowych, e-mailów, czatów lub telefonu. Rozmawiaj o emocjach i nie dź się w sobie. Jeśli nie wiesz, do kogo zadzwonić lub jeśli szukasz określonej pomocy, to możesz skorzystać z infolinii oraz innych telefonów informacyjnych:

Krajowa linia **Landelijke**

Luisterlijn

088-0767000

Dla potrzebujących innej osoby potrafiącej wysłuchać dzwoniącego.

7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.

Normalne koszty połączenia.

Infolinia Czerwonego Krzyża

(Rode Kruis Hulplijn)

070-4455888

Dla osób z praktycznymi pytaniami, na przykład pomoc przy robieniu zakupów, i/lub dla osób potrzebujących innej osoby potrafiącej wysłuchać dzwoniącego lub udzielić porady. *Pn. do pt., 09.00-17.00. Normalne koszty połączenia.*

Dla osób głuchych/śle słyszących: WhatsApp
06-57813499

Linia **ANBO 0348-466666**

Dla seniorów.

Pn. do pt., 09.00-17.00.

Normalne koszty połączenia.

Pomoc dla ofiar

Slachtofferhulp Nederland

0900-0101 Dla ofiar

przestępstw, wypadków, katastrof i innych zdarzeń. *Pn. do pt. 08.00-20.00 oraz w soboty 10.00-17.00. Normalne koszty połączenia. Numer telefonu z zagranicy: +31887460000 >>>*

Telefon dla dzieci.

Kindertelefoon

0800-0432

Dla dzieci. 7 dni w tygodniu,

11.00-21.00.

Bezpłatna infolinia.

Infolinia ds. Opieki

Nieformalnej (**Mantelzorglijn**)

030-7606055

Dla opiekunów nieformalnych.

Pn. do pt., 09.00-17.00.

Normalne koszty połączenia.

Dla osób głuchych/śle

słyszących: WhatsApp 030-

7606055

Infolinia **MIND Korrelatie**

0900-1450

Pomoc przy problemach

natury psychicznej i/lub

psychospołecznej.

Pn. do pt., 09.00-18.00.

Normalne koszty połączenia.

Organizacja **Niet Alleen**

0800-1322

Infolinia udzielająca pomocy i

porad. Pn. do czw. 09.00-17.00

oraz w pt. 09.00-16.00.

Bezpłatna infolinia.

Telefon dot. Choroby

Alzheimera (**Alzheimer**

Telefoon) **0800-5088**

Dla osób pragnących otwarcie

porozmawiać oraz uzyskać

porad w przypadku demencji.

7 dni w tygodniu, 09.00-23.00.

Bezpłatna infolinia.

Ouderen-Infolijn Infolinia dla

Seniorów KBO PCOB & NOOM

030-3400600

Dla seniorów. Pn. do pt., 09.00-

17.00. Normalne koszty

połączenia.

Rodziny Punkt Kontaktowy

ARQ (**ARQ Contactpunt**

Gezin)

088-3305599

Dodatkowa pomoc dla rodzin

podczas pandemii

koronawirusa. Pn. do pt. 10.00-

12.00 oraz 14.00-16.00.

Normalne koszty połączenia.

Bezpieczny Dom (**Veilig Thuis**)

0800-2000

Dla osób, które mają do

czynienia z przemocą w domu i

znęcaniem się nad dziećmi.

7 dni w tygodniu, 24 godziny na

dobę.

Bezpłatna infolinia.

Infolinia udzielająca pomocy

(Hulplijn) **ADF Stichting**

0343-753009

Dla osób cierpiących na ataki

strachu, obsesji i fobii.

Pn. do niedz., od 9.00-13.30.

Normalne koszty połączenia.

113 zelfmoordpreventie

0800-0113

Dla osób ze skłonnościami do

samobójstwa oraz dla innych,

którzy mają do czynienia z

takimi osobami.

7 dni w tygodniu, 24 godziny na

dobę.

Bezpłatna infolinia.

Twoja Gmina (**Uw Gemeente**)

14 + numer kierunkowy gminy

albo telefon podany na stronie

internetowej gminy.

C-Support

Pomoc przy długotrwałych

dolegliwościach związanych z

koronawirusem. *Bezpłatna*

infolinia.

Sprawdź www.c-support.nu

Czy masz pytania o koronawirusie?

Zadzwoń pod numer 0800-1351

Więcej informacji:

quarantainecheck.rijksoverheid.nl

rijksoverheid.nl/quarantaine

www.rijksoverheid.nl/corona

www.rivm.nl

www.steunpuntcoronazorgen.nl

www.rodekruis.nl/coronavirus

www.who.int

informatiehulp.rivm.nl

www.lci.rivm.nl/leefregels

www.eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact



Władze państwowe dokładają wszelkich starań, aby powyższe informacje oddane zostały w jak najdokładniejszy sposób. Jeśli w tekście pojawiają się nieścisłości lub informacje nie są pełne, to nie stanowi to podstaw do roszczenia sobie praw. Najbardziej aktualne informacje znaleźć można na www.rijksoverheid.nl/corona.