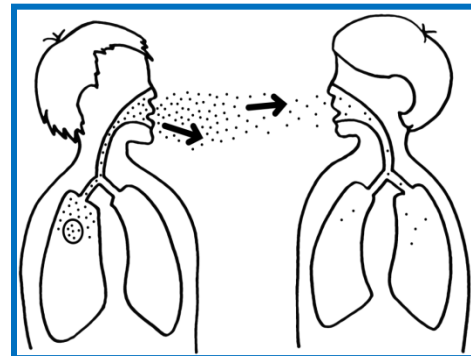


# Izolacja domowa podczas gruźlicy (TB)

Występuje u Ciebie aktywna gruźlica płuc lub przetyku. Możesz przekazywać zarazki gruźlicy drogą powietrzną innym osobom, kiedy kaszlesz, kichasz, mówisz, śmiejesz się lub śpiewasz.

Gruźlica nie rozprzestrzenia się przez korzystanie z tych samych sztućców, talerzy, kubków, ubrań, pościeli, mebli, ubikacji lub podanie ręki.



## Izolacja domowa

Twoja pielęgniarka publicznej opieki zdrowotnej poinstruowała Cię abyś został/a w domu w okresie, kiedy zarażasz. Nazywa się to izolacją domową. Izolacja domowa jest bardzo ważna, aby zatrzymać rozprzestrzenianie się gruźlicy i chronić innych. Izolacja domowa pozwala także lekom działać w Twoim organizmie, abyś przestał/a rozsiewać zarazki.

Twoja pielęgniarka publicznej opieki zdrowotnej będzie regularnie sprawdzać, jak się czujesz. Będziesz poproszony/a o próbki płwociny, aby ustalić, kiedy przestaniesz rozsiewać zarazki. Kiedy w próbce płwociny nie będzie już zarazków gruźlicy, Twoja pielęgniarka poinformuje Cię, że możesz przerwać izolację domową i powrócić do swoich codziennych czynności.

## Chroń swoją rodzinę i inne osoby

- ✓ Zostań w domu. Podczas izolacji domowej nie możesz chodzić do pracy, szkoły lub miejsc modlitwy.
- ✓ Tylko osoby, które mieszkały z Tobą, kiedy zdiagnozowano u Ciebie gruźlicę mogą mieszkać z Tobą w okresie, kiedy można się od Ciebie zarazić.
- ✓ Mieszkające z Tobą dzieci w wieku poniżej 5 lat powinny przyjmować leki zapobiegające gruźlicy do czasu ich ostatniego testu skórniego na gruźlicę. Ich organizm może jeszcze nie być wystarczająco silny, aby zwalczyć zarazki gruźlicy. Lekarstwa ochronią je przed zachorowaniem.
- ✓ Otwieraj okna. Pomoże to pozbyć się zarazków gruźlicy z Twojego domu.
- ✓ Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos chusteczką lub rękawem.



- ✘ **Nie** zapraszaj gości do domu i nie odwiedzaj innych.
- ✘ **Nie** przebywaj w miejscach publicznych (np. miejsce pracy, szkoła, biblioteki, miejsca modlitwy, banki, centra środowiskowe, restauracje, kafejki, kina, sklepy spożywcze i centra handlowe).
- ✘ **Nie** korzystaj z komunikacji publicznej (np: autobusów, metra, pociągów, samolotów i statków).



### Wskazówki odnośnie izolacji domowej

- ✓ **Utrzymuj** kontakty z rodziną i przyjaciółmi – do rozmów wykorzystuj telefon lub komputer. Dzięki temu nie będziesz czuć się samotnie.
- ✓ **Poproś** kogoś z rodziny lub przyjaciela o przyniesienie zakupów lub posiłku.
- ✓ **Wychodź** na zewnątrz na balkon, do ogrodu lub na krótkie spacery. Wiele osób czuje się lepiej, jeżeli spędzi trochę czasu na zewnątrz. Kiedy jesteś na zewnątrz nie musisz nosić maski, ale zachowaj dystans od innych osób.
- ✓ **Załoś** maskę, kiedy idziesz do lekarza i na testy na gruźlicę. Jeżeli na wizytę jedziesz taksówką, załoś maskę i otwórz okno. Pamiętaj, aby nie korzystać z komunikacji publicznej, kiedy możesz rozsiewać zarazki.
- ✓ **Przełóż** wszystkie inne wizyty lub spotkania na późniejszy termin, kiedy już nie będziesz rozsiewać zarazków.
- ✓ **Poinformuj** jak najszybciej personel pogotowia o tym, że masz gruźlicę, jeżeli znajdziesz się w nagłej sytuacji medycznej i będziesz musiał/a jechać do szpitala.

Porozmawiaj ze swoją pielęgniarką publicznej opieki zdrowotnej lub pracownikiem bezpośredniej obserwacji leczenia (DOT) jeżeli potrzebujesz pomocy w związku z powyższym.

### Czas trwania izolacji domowej

Czas trwania izolacji domowej jest dla każdego inny. Twoja pielęgniarka publicznej opieki zdrowotnej poinformuje Cię, kiedy izolacja domowa przestanie być konieczna i możesz powrócić do swoich codziennych zajęć. Na ogół zależy to od wyników badań płwociny, bezproblemowego przyjmowania leków przez okres 2 tygodni lub dłużej i poprawy stanu zdrowia.

Nawet jeżeli poczujesz się lepiej, ważne jest, aby przyjmować leki przeciw gruźlicy zgodnie z zaleceniem Twojego lekarza. Dzięki temu zarazki gruźlicy zostaną zlikwidowane i wyzdrowiejesz!

**Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania lub obawy odnośnie izolacji domowej, porozmawiaj ze swoją pielęgniarką opieki zdrowotnej lub pracownikiem DOT.**