

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Co zrobić, gdy miało się kontakt z osobą zakażoną koronawirusem?

Kluczową sprawą jest odpowiedź na pytanie, czy nasz kontakt z osobą zakażoną był bliski czy przelotny. Od tego zależy, jak dalej powinniśmy się zachować. Kolejna ważna rzecz, to baczne obserwowanie swojego samopoczucia. Kiedy jesteśmy zobowiązani do odbycia

kwarantanny? Co to oznacza dla pozostałych domowników? Podpowiadamy, jakie są aktualne wytyczne służb sanitarnych i przepisy prawa dotyczące tych kwestii.

Jeśli mieliśmy bliski kontakt z osobą zakażoną, co oznacza przebywanie w pobliżu niej w odległości mniejszej niż 2 metry przez ponad niż 15 minut (np. podczas rozmowy w zamkniętym pomieszczeniu) lub też, gdy nastąpił kontakt fizyczny z osobą zakażoną (np. poprzez podanie ręki), to istnieje spore prawdopodobieństwo, że zakażaliśmy się nowym koronawirusem.

Co powinniśmy zrobić w takiej sytuacji?

- Poinformować sanepid - poprzez wypełnienie i wysłanie drogą elektroniczną specjalnego formularza zgłoszeniowego dostępnego na rządowej stronie internetowej www.gov.pl/koronawirus (można go znaleźć w sekcji „kwarantanna” i w zakładce „kontakt” - pod hasłem „zgłoś kwarantannę”) lub też za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta (IKP).
- Zostać w domu i czekać na otrzymanie decyzji o nałożeniu kwarantanny (informacja ta przekazywana jest obecnie za pośrednictwem automatycznego powiadomienia telefonicznego).
- Po otrzymaniu powiadomienia o kwarantannie należy pobrać i zainstalować obowiązkową aplikację o nazwie „Kwarantanna domowa” (informacje na jej temat znajdziesz [TUTAJ](#)).

Uwaga! Zgodnie z aktualnie obowiązującym prawem, osoby współzamieszkujące z kimś, kto jest na kwarantannie, same nie podlegają kwarantannie! Jeśli więc tylko jeden z domowników miał bliski kontakt z osobą zakażoną, np. w pracy czy szkole, przez co podlega obowiązkowej kwarantannie, to już jego domownicy nie są nią automatycznie obejmowani.

Oczywiście, w razie wystąpienia niepokojących objawów mogących świadczyć o rozwijającej się infekcji należy skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu, który może nas skierować na test mający potwierdzić lub wykluczyć zakażenie nowym koronawirusem. Z kolei w przypadku gwałtownego pogorszenia naszego stanu zdrowia i pojawienia się groźnych objawów - np. poważnych problemów z oddychaniem i bardzo wysokiej gorączki - należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną, dzwoniąc pod numer ratunkowy 112 lub 999.

Co jeszcze warto wiedzieć o kwarantannie

- Jeśli nie wystąpią u ciebie objawy choroby, to twoja kwarantanna kończy się po upływie 10 dni (licząc od dnia następującego po bliskim kontakcie).
- Jeśli wykonałeś test na obecność koronawirusa SARS-CoV-2 i jego wynik jest negatywny (co oznacza brak zakażenia), to wtedy automatycznie kończysz kwarantannę.
- Jeśli okaże się, że jesteś zakażony nowym koronawirusem, co potwierdzi pozytywny wynik odpowiedniego badania laboratoryjnego (testu molekularnego PCR lub testu antygenowego), to wtedy zostaniesz objęty obowiązkową izolacją, a twoi domownicy obowiązkową, dwuetapową kwarantanną, która będzie trwać tak długo jak twoja izolacja + 7 dodatkowych dni.
- Informując swojego pracodawcę o rozpoczęciu kwarantanny (telefonicznie lub mejlowo) nie trzeba okazywać żadnych dokumentów (zaświadczenia z sanepidu albo eZLA - elektronicznego zwolnienia lekarskiego). Wszelkie związane z tym formalności powinien za nas załatwić Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Jeśli jednak zdarzy się, że w systemie informatycznym ZUS nie będzie informacji dla pracodawcy o twojej kwarantannie, to w ciągu 3 dni od jej zakończenia musisz wypełnić i złożyć specjalne oświadczenie o jej odbyciu, na podstawie którego zostaną załatwione związane z nią formalności i rozliczenia finansowe (ewentualna wypłata świadczeń chorobowych, jeśli podczas kwarantanny nie mogłeś pracować zdalnie). Oświadczenie takie powinno zawierać: imię, nazwisko, numer PESEL, serię i numer dowodu osobistego lub paszportu, dzień rozpoczęcia i zakończenia obowiązkowej kwarantanny i podpis.

- Ozdrowieńcy w przypadku kontaktu z osobą zakażoną nie podlegają kwarantannie.
- Medycy, udzielający świadczeń opieki zdrowotnej osobom chorym na COVID-19, w tym stażyści, studenci, doktoranci i inni pracownicy sektora ochrony zdrowia nie podlegają kwarantannie, jeśli są badani codziennie, przed rozpoczęciem pracy, testem antygenowym (przez okres co najmniej 7 dni).

Więcej szczegółowych, aktualnych informacji na temat kwarantanny, izolacji, zasad bezpieczeństwa oraz innych ważnych kwestii związanych z epidemią COVID-19 można znaleźć na rządowej stronie gov.pl/koronawirus. Informacje na temat zasad odbywania kwarantanny można też uzyskać dzwoniąc na specjalną infolinię sanepidu działającą pod numerem **(22) 25 00 115**, która jest czynna całodobowo! W sieci dostępna jest także animacja, opublikowana przez Kancelarię Premiera, która w przystępny sposób podsumowuje aktualne zasady odbywania kwarantanny.

Ponadto, w obecnej sytuacji ważnym źródłem informacji jest strona internetowa pacjent.gov.pl, przez którą logujemy się na swoje Internetowe Konto Pacjenta (IKP). Przypomnijmy, że na IKP można m.in. sprawdzić wynik swojego "testu na koronawirusa", zaraz po tym, jak tylko zostanie on wpisany do systemu przez wykonujące test laboratorium. Na IKP można też znaleźć inne konkretne i spersonalizowane informacje oraz dokumenty dotyczące naszego aktualnego statusu "covidowego" (w tym m.in. o naszej izolacji czy kwarantannie).

Na koniec warto dodać, że w sytuacji, gdy nasz kontakt z osobą zakażoną nie był bliski, lecz tylko przelotny i przebiegał w bezpiecznej odległości (większej niż 2 m), zwłaszcza na otwartym powietrzu, to w praktyce ryzyko zakażenia jest niewielkie. W takim przypadku nie trzeba poddawać się kwarantannie! Należy jednak uważnie obserwować swój stan zdrowia i oczywiście przez cały czas stosować się do ogólnych zasad bezpieczeństwa obowiązujących w czasie pandemii (dystans społeczny, dezynfekcja, maseczki, wietrzenie pomieszczeń, etc.).

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30149.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie](#)

[formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy