

COVID-19: Co robić, jeżeli jesteś chory(-a)

COVID-19, od ang. Coronavirus Disease 2019, czyli choroba wywołana przez koronawirusa, to nowa choroba układu oddechowego, która może przenosić się pomiędzy ludźmi. Najczęściej występujące objawy i symptomy to gorączka, kaszel i trudności z oddychaniem. Są one podobne do symptomów grypy i innych chorób układu oddechowego. W Chicago dochodzi do rozprzestrzeniania się choroby COVID-19 w społeczności. Zasadniczo trzeba przebywać blisko osoby chorej na COVID-19, aby się zarazić (np. przebywać w odległości 6 stóp (ok. 2 metrów) od osoby chorej na COVID-19 przez około 10 minut). Jednak mogłeś(-aś) mieć kontakt z kimś chorym na COVID-19 nawet o tym nie wiedząc. Jeżeli masz gorączkę, kaszel lub trudności z oddychaniem, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby powstrzymać rozprzestrzenianie się COVID-19 wśród ludzi w naszych domach i społecznościach.

Kto jest bardziej narażony na poważną chorobę?

Osoby w grupie podwyższonego ryzyka:

- Osoby powyżej 60 roku życia. Ryzyko wzrasta wtedy znacząco i jeszcze się nasila wraz z wiekiem – osoby powyżej 80 roku życia należą do kategorii najwyższego ryzyka.
- Osoby, niezależnie od wieku, które cierpią na schorzenia przewlekłe, m.in. choroby układu krążenia, cukrzycę, nowotwory, choroby serca lub przewlekłe choroby płuc takie jak POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc) oraz osoby mające poważnie osłabiony układ odpornościowy.

Czy powinienem (powinnam) pójść do lekarza i zrobić test na COVID-19?

Jeżeli występuje jakikolwiek czynnik, który może zwiększać ryzyko poważnej infekcji wirusowej – wiek co najmniej 60 lat, ciąża lub schorzenia – zadzwoń do gabinetu swojego lekarza i zapytaj, czy musisz zostać zbadany(-a) osobiście. Być może zechcą do uważnego monitorowania swojego zdrowia lub wykonają test na COVID-19.

Jeżeli **NIE** występują czynniki wysokiego ryzyka i masz łagodne objawy, **NIE** potrzebujesz osobistego badania i **NIE** potrzebujesz testu na COVID-19. Otrzymasz taką samą poradę niezależnie od tego, czy zostanie wykonany test. Na przykład nie ma specjalnego leku do leczenia choroby COVID-19. Co najważniejsze, musisz zostać w domu i nie zbliżać się do innych przez:

- co najmniej 7 dni od momentu pojawienia się pierwszych symptomów; i,
- co najmniej 3 dni (72 godziny) od wyzdrowienia rozumianego jako brak gorączki (bez użycia leków przeciwgorączkowych) i poprawa pod względem symptomów.

Jeżeli na przykład masz gorączkę i kaszel przez 4 dni, musisz pozostać w domu przez kolejne 3 dni bez gorączki, czyli łącznie 7 dni. Albo jeżeli masz gorączkę i kaszel przez 5 dni, musisz pozostać w domu przez kolejne 3 dni bez gorączki, czyli łącznie 8 dni.

Jeżeli pojawią się nagle objawy ostrzegające o chorobie COVID-19, natychmiast skonsultuj się z lekarzem. Nagłe objawy ostrzegające u osób dorosłych to:

- Trudności z oddychaniem lub zadyszka
- Uporczywy ból lub ucisk w klatce piersiowej
- Nowy stan dezorientacji lub pojawiające się trudności z obudzeniem osoby
- Sine usta lub twarz

Co mam robić, aby chronić swoją rodzinę i innych ludzi w społeczności?

Pozostań w domu, wychodź tylko po to, aby otrzymać opiekę lekarską

Należy ograniczyć zajęcia wykonywane poza domem, z wyjątkiem korzystania z opieki lekarskiej. Powtórzmy jeszcze raz: nie potrzebujesz opieki lekarskiej, jeżeli masz łagodne symptomy. Nie chodź do pracy, do szkoły ani w miejsca publiczne. Unikaj korzystania z transportu publicznego, wspólnych przejazdów samochodem i taksówek.

Odizoluj się od innych ludzi i zwierząt przebywających w Twoim domu:

- Od ludzi: w miarę możliwości powinieneś (powinnaś) pozostawać w konkretnym pokoju i nie zbliżać się do innych ludzi przebywających w Twoim domu. Ponadto powinieneś (powinnaś) korzystać z oddzielnej łazienki, jeżeli taka jest dostępna.
- Od zwierząt: unikaj kontaktu ze swoimi zwierzętami domowymi: głaskania, przytulania, pozwalania, aby Cię całowały lub lizały, oraz dzielenia się jedzeniem. Nie ma zgłoszeń o przypadkach zakażeń zwierząt

Wersja wydana w dniu 19.03.2020 r. Mogą zostać dodane nowe wskazówki.

Najnowszą wersję można znaleźć na stronie www.chicago.gov/coronavirus.

Zakrywaj twarz, gdy kaszlesz lub kichasz

Zakrywaj chusteczką usta i nos, gdy kaszlesz lub kichasz. Wyrzuć użyte chusteczki do kosza z włożonym workiem na śmiecie; od razu umyj dłonie mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund lub wyczyść je środkiem do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, który zawiera co najmniej 60 do 95% alkoholu, pokrywając nim wszystkie powierzchnie dłoni i pocierając dłonie jedna o drugą, aż będą suche. Jeżeli widać, że dłonie są brudne, lepsze jest mydło i woda.

Unikaj wspólnego korzystania z osobistych przedmiotów w gospodarstwie domowym

Nie powinieneś (powinnaś) używać tych samych naczyń, szklanek, kubków, przyborów, ręczników lub pościeli, co inni ludzie lub zwierzęta w Twoim domu. Po korzystaniu z tych przedmiotów należy je starannie umyć mydłem i wodą.

Często myj dłonie

Często myj dłonie mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund. Jeżeli nie ma mydła i wody, czyść dłonie środkiem do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, który zawiera co najmniej 60% alkoholu, pokrywając nim wszystkie powierzchnie dłoni i pocierając dłonie jedna o drugą, aż będą suche. Jeżeli widać, że dłonie są brudne, lepsze jest mydło i woda. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust nieumyтыми rękami.

Codziennie czyść wszystkie często dotykane powierzchnie

Często dotykane powierzchnie to blaty szafek, blaty stołów, klamki u drzwi, armatura łazienkowa, toalety, telefony, klawiatury, tablety i szafki nocne. Wyczyść również wszelkie powierzchnie, na których mogła znaleźć się krew, stolec lub płyny ustrojowe. Używaj domowych środków czyszczących w sprayu lub w postaci chusteczek zgodnie z instrukcjami na etykiecie. Na etykietach podane są instrukcje w zakresie bezpiecznego i skutecznego użycia środka czyszczącego, w tym środki ostrożności, jakie należy podjąć podczas stosowania produktu np. noszenie rękawic i zapewnienie dobrej wentylacji w trakcie użycia produktu.

Obserwuj swoje symptomy

Szybko skonsultuj się z lekarzem, jeżeli choroba się nasila. Zadzwoń do swojego ośrodka zdrowia i powiedz, że Twoje symptomy pasują do choroby COVID-19. Jeżeli potrzebujesz nagłej pomocy i musisz zadzwonić na numer 911, poinformuj dyspozytorów, że Twoje symptomy pasują do choroby COVID-19. Jeżeli masz możliwość, załóż maskę na twarz, zanim przyjedzie pogotowie. Jeżeli masz łagodną chorobę, nie potrzebujesz badania u lekarza, ale powinieneś (powinnaś) zostać w domu, unikać kontaktów z innymi ludźmi i zwierzętami, a także obserwować swoje symptomy.

Zanim udasz się na wizytę do lekarza, najpierw zadzwoń

Zanim skorzystasz z opieki, zadzwoń do swojego ośrodka zdrowia i powiedz, że Twoje symptomy pasują do choroby COVID-19. Załóż maskę na twarz, zanim wejdiesz do ośrodka. Dzięki temu w ośrodku zdrowia będzie można zapobiec zakażeniu lub narażeniu innych ludzi przebywających w gabinecie lub poczekalni.

Co w przypadku, gdy nie masz lekarza?

Jeżeli nie masz swojego świadczeniodawcy, a posiadacz ubezpieczenia i uważasz, że potrzebujesz opieki medycznej w trybie zwykłym, możesz skontaktować się ze swoim ubezpieczycielem, który pomoże znaleźć ośrodek zdrowia. Jeżeli zgubiłeś(-aś) kartę ubezpieczenia, kierownik ds. świadczeń u Twojego pracodawcy (zazwyczaj w dziale kadr) może podać Ci dane kontaktowe.

Jeżeli nie masz świadczeniodawcy, nie masz ubezpieczenia lub masz ograniczone bądź zerowe dochody i uważasz, że potrzebujesz opieki medycznej w trybie zwykłym, możesz skontaktować się z najbliższym lokalnym ośrodkiem zdrowia (community health center, CHC) przez telefon i poinformować o swojej potrzebie. Tam pomogą zorganizować właściwą opiekę. Ośrodki CHC otrzymują fundusze od rządu federalnego, dzięki czemu mogą pobierać opłaty od poszczególnych pacjentów według skali ruchomej – w zależności od dochodów pacjenta i jego możliwości płatniczych.

Żaden pacjent nie zostanie odesłany z powodu niemożności uiszczenia opłaty. Na terenie miasta Chicago znajduje się około 165 ośrodków CHC. Najbliższy ośrodek CHC można znaleźć na stronie findahealthcenter.hrsa.gov.