

ZAPOBIEGAJ ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ COVID-19, JEŚLI CHORUJESZ

Jeśli masz gorączkę lub kaszel, możesz chorować na COVID-19. **Większość osób przechodzi chorobę łagodnie i może dochodzić do zdrowia w domu. Postępuj zgodnie z zaleceniami opisanymi poniżej, by pomóc ochronić osoby w Twoim domu i społeczności.**

ZOSTAŃ W DOMU



- Zostań w domu – wychodź tylko po pomoc medyczną.
- Nie odwiedzaj miejsc publicznych.
- Unikaj korzystania z transportu publicznego, wspólnych przejazdów samochodem i taksówek.

ODIZOLUJ SIĘ OD SWOICH DOMOWNIKÓW I ZWIERZĄT DOMOWYCH



- Jeżeli to możliwe, pozostań w wyznaczonym pomieszczeniu dla osoby chorej.
- Korzystaj z oddzielnej łazienki.

CZĘSTO MYJ RĘCE



- Często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund, szczególnie po wydmuchaniu nosa, kasłaniu lub kichaniu.
- Jeśli woda i mydło nie są dostępne, wyczyść dłonie środkiem dezynfekującym do rąk na bazie alkoholu, zawierającym co najmniej 60% alkoholu.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust nieumytymi rękami.

ZASŁANIAJ USTA I NOS PODCZAS KASZLU I KICHANIA



- Zakrywaj chusteczką usta i nos, gdy kaszlesz lub kichasz.
- Zużyte chusteczki wyrzucaj do kosza z workiem na śmieci.
- Natychmiast umyj ręce.

ZASŁANIAJ TWARZ MATERIAŁOWĄ OSŁONĄ



- Zakrywaj nos i usta materiałową osłoną, jeżeli musisz przebywać z innymi ludźmi (nawet w domu).
- Nie musisz zasłaniać twarzy, jeśli jesteś sam.
- Jeśli nie możesz używać materiałowej osłony (np. z powodu trudności w oddychaniu), zasłaniaj usta i nos w inny sposób, gdy kaszlesz lub kichasz. Postaraj się zachować odległość co najmniej 2 metrów od innych. Pomoże to chronić osoby w Twoim otoczeniu.

UNIKAJ WSPÓLNEGO KORZYSTANIA Z OSOBISTYCH PRZEDMIOTÓW W DOMU



- Nie używaj tych samych naczyń, szklanek, kubków, przyborów, ręczników ani pościeli co inni domownicy.
- Po skorzystaniu z tych przedmiotów wyczyść je dokładnie mydłem i wodą lub umieść w zmywarce do naczyń.

CODZIENNE CZYŚĆ I DEZYNFEKUJ POWIERZCHNIE



- Czyść wszystkie często dotykane powierzchnie, w tym telefony, piloty do telewizora, lamy, blaty stołowe, klamki, armaturę łazienkową, toalety, klawiatury, tablety i stoliki nocne.
- Powierzchnię lub przedmiot umyj wodą z mydłem lub innym detergentem, jeśli są brudne. Następnie zastosuj środek dezynfekujący do gospodarstw domowych.

KONTROLUJ OBJAWY CHOROBY



- Typowe objawy COVID-19 obejmują gorączkę i kaszel. Jeśli zauważysz jeden z objawów ostrzegawczych wymagających pilnej interwencji, niezwłocznie zasięgnij pomocy medycznej:
- Trudności z oddychaniem lub duszność
 - Uporczywy ból lub ucisk w klatce piersiowej
 - Nietypowa dezorientacja lub osłabienie
 - Sine usta lub twarz

ZANIM UDASZ SIĘ NA WIZYTĘ DO LEKARZA, NAJPIERW ZADZWOŃ



- Przed wizytą zadzwoń. Wiele wizyt lekarskich w sprawach codziennej opieki jest przekładanych, odbywa się telefonicznie lub w formie telemedycyny.
- W przypadku umówionej wizyty lekarskiej, której nie można przełożyć na później, zadzwoń do swojej przychodni. Pomoże to ochronić personel oraz innych pacjentów.

W NAGŁYM PRZYPADKU ZADZWOŃ POD NUMER 911



- Powiadom operatora, że chorujesz lub podejrzewasz, że możesz chorować na COVID-19.
- Jeśli to możliwe, przed przyjazdem pogotowia załóż maseczkę.

Jeśli jesteś chory, zostań w domu i nie wracaj do szkoły lub pracy przez:

- co najmniej 10 dni od momentu pojawienia się pierwszych objawów i
- co najmniej 3 dni (72 godziny) od chwili ustania gorączki (tj. braku gorączki bez stosowania leków przeciwgorączkowych) oraz złagodzenia innych objawów choroby.

