

COVID-19: Postępowanie w przypadku zarażenia COVID-19

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie chorobę COVID-19, zastosuj się do poniższych zaleceń, aby nie dopuścić do rozprzestrzenienia się COVID-19 na domowników i członków lokalnej społeczności.

Zostań w domu; wychodź tylko do lekarza

Ogranicz wychodzenie z domu. Wychodź tylko, gdy musisz skorzystać z opieki medycznej. Nie chodź do pracy, do szkoły ani w miejsca publiczne. Unikaj korzystania z transportu publicznego, usług ride-sharingu i taksówek.

Izolacja domowa

Jeśli stwierdzono u Ciebie zakażenie COVID-19, zostań w domu i nie spotykaj się z nikim przez:

- co najmniej 7 dni od pierwszego pojawienia się objawów; **oraz**
- co najmniej 3 dni (72 godziny) od momentu ustąpienia gorączki (bez stosowania leków obniżających gorączkę) i złagodzenia objawów.

Odizoluj się od swoich domowników i zwierząt domowych

Domownicy: W miarę możliwości przebywaj w jednym pomieszczeniu w izolacji od innych domowników. Jeśli to możliwe, korzystaj z osobnej łazienki przeznaczonej tylko dla Ciebie.

Zwierzęta: Nie zajmuj się w trakcie choroby żadnymi zwierzętami.

Zadzwoń przed wizytą u lekarza

Jeśli masz wizytę u lekarza, zadzwoń wcześniej, aby poinformować o zarażeniu COVID-19. Dzięki temu personel placówki będzie mógł podjąć odpowiednie kroki w celu ochrony innych przed zarażeniem lub kontaktem z osobą zarażoną.

Noś maseczkę

Noś maseczkę w obecności innych osób (np. gdy przebywasz z innymi w jednym pomieszczeniu lub pojeździe) oraz podczas wizyty w placówce opieki zdrowotnej. Jeśli nie możesz nosić maseczki (np. ponieważ utrudnia to oddychanie), Twoi domownicy nie powinni przebywać z Tobą w tym samym pomieszczeniu lub to oni powinni nosić maseczkę, przebywając z Tobą w jednym pomieszczeniu.

Zasłaniaj się podczas kaszlu i kichania

Zasłoń usta i nos chusteczką, gdy kaszlesz lub kichasz. Zużyta chusteczkę jak najszybciej wyrzuć do wyłożonego workiem i zamkniętego kosza na śmieci, a następnie umyj ręce wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund lub nałóż na dłonie środek do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu (w stężeniu 60–95 proc.), rozprowadź na całej powierzchni dłoni i wcieraj do momentu, aż będą suche. Jeśli ręce są widocznie brudne, zalecane jest mydło i woda.

Nie dziel się przedmiotami osobistego użytku

Nie dziel się naczyniami, szklankami, kubkami, sztućcami, ręcznikami ani pościelą z domownikami ani zwierzętami domowymi. Po skorzystaniu z tych przedmiotów należy je dokładnie wyprać lub umyć wodą i płynem do mycia naczyń.

Często myj ręce

Często myj ręce ciepłą wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund. W razie braku dostępu do wody i mydła nałóż na dłonie środek do dezynfekcji rąk zawierający alkohol o stężeniu minimum 60%, rozprowadź go na całej powierzchni dłoni i wcieraj do momentu, aż dłonie będą suche. Jeśli ręce są widocznie brudne, zalecane jest mydło i woda. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust niemytymi rękami.

Codziennie czyść często dotykane powierzchnie

Najczęściej dotykane domowe powierzchnie to blaty kuchenne i blaty stołów, klamki, armatura łazienkowa, toaleta, telefony, klawiatury, tablety i stoliki nocne. Czyść również wszystkie powierzchnie, na których mogą pojawić się

Wersja wydana w dniu 19.03.2020 r. Mogą zostać dodane nowe zalecenia.
Najnowszą wersję można znaleźć na stronie www.chicago.gov/coronavirus.

pozostałości krwi, stolca czy płynów ustrojowych. Stosuj typowe środki lub ściereczki do czyszczenia powierzchni domowych zgodnie z instrukcjami na etykiecie. Na etykietach znajdują się informacje dotyczące bezpiecznego i skutecznego stosowania środka czyszczącego, w tym środki ostrożności, które należy podjąć podczas stosowania środka, np. noszenie rękawiczek i zapewnienie odpowiedniej wentylacji.

Kontroluj objawy choroby

W przypadku nasilenia się objawów choroby (np. trudności w oddychaniu) należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza. Zadzwoń wcześniej do placówki opieki zdrowotnej, aby poinformować o zarażeniu COVID-19. Przed wejściem do placówki załóż maseczkę ochronną. Dzięki temu personel placówki będzie mógł podjąć odpowiednie kroki w celu ochrony personelu i innych pacjentów przed zarażeniem lub kontaktem z osobą zarażoną.

Jeśli Twój stan się gwałtownie pogorszy i będzie konieczne wezwanie karetki (pod nr. 911), poinformuj dyspozytora o zarażeniu COVID-19. Jeśli to możliwe, załóż na twarz maseczkę ochronną przed przyjazdem pogotowia ratunkowego.