

# STAŃ DO WALKI Z PANDEMIĄ

Izolacja domowa jest dla osób chorych.

**Osoby zdrowe, które miały kontakt z wirusem, mają obowiązek poddać się kwarantannie.**

## CO MUSISZ WIEDZIEĆ

### Czym jest nowy koronawirus?

Koronawirusy to duża rodzina wirusów wywołujących różne objawy, od zwykłego przeziębienia po cięższe choroby. SARS-CoV-2 jest nowym szczepem koronawirusa, którego nie obserwowano nigdy wcześniej u ludzi. Choroba zakaźna, która wywołuje koronawirus (SARS-CoV-2), została nazwana COVID-19.

### W jaki sposób rozprzestrzenia się wirus?

Człowiek może zarazić się koronawirusem wywołującym COVID-19 od innych zakażonych osób drogą kropelkową, czyli przez kontakt z wydzieliną z dróg oddechowych osoby kaszlącej lub kichającej, albo przez dotykanie powierzchni zanieczyszczonych taką wydzieliną.

### Jak wyglądają objawy?

Większość zakażonych przechodzi chorobę łagodnie i wraca w pełni do zdrowia, ale w niektórych przypadkach przebieg COVID-19 może być ciężki.

Objawy obejmują:

- Gorączkę
- Kaszel
- Duszność i trudności w oddychaniu
- Bóle mięśni
- Zmęczenie

# JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ

- Zdobывaj informacje o COVID-19 z zaufanych źródeł.
- Dbaj o aktywność fizyczną i staraj się pozostać w dobrej kondycji.
- Zabezpiecz odpowiednią ilość leków dostępnych bez recepty oraz innych wyrobów medycznych i higienicznych (jak np. chusteczki czy termometr), które przydadzą się w razie gorączki.
- Jeżeli przyjmujesz leki na receptę, zrób ich zapas albo zamawiaj je z dostawą do domu (np. przez internet).
- Zrób zapas żywności i środków czystości na około 2-4 tygodnie. Przygotowuj się stopniowo i nie ulegaj zakupowej panice.
- Utrzymuj kontakt z osobami z bliskiego otoczenia. Zadzwoń do rodziny, przyjaciół, sąsiadów lub środowiskowych pracowników ochrony zdrowia i wspólnie zaplanujcie sposób działania na wypadek pojawienia się wirusa wywołującego COVID-19 w Twoim otoczeniu. Ustalcie też, co zrobicie, jeśli zachorujesz.
- Jeżeli w twojej okolicy są przypadki zachorowań na COVID-19, ogranicz kontakty z innymi ludźmi:
  - Unikaj tłumów, szczególnie w zamkniętych lub niedostatecznie wentylowanych pomieszczeniach.
  - Rób zakupy poza godzinami wzmożonego ruchu.
  - Unikaj podróżowania transportem publicznym w godzinach szczytu.
  - Ćwicz na świeżym powietrzu, nie w pomieszczeniach.
- Postępuj zgodnie z zaleceniami organów państwowych dotyczącymi przygotowań na sytuacje kryzysowe.
- Przestrzegaj ogólnych zasad higieny.

**GDZIE UZYSKAĆ WIARYGODNE  
INFORMACJE NA TEMAT COVID-19**

**800 190 590**

numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem

# IZOLACJA

## Czym jest izolacja domowa?

Osoby, u których COVID-19 przebiega łagodnie, nie zawsze wymagają pobytu w szpitalu. Zamiast tego lekarz może im zalecić izolację w warunkach domowych, aby nie narażały innych na zakażenie.

Izolacja domowa oznacza konieczność przebywania w osobnym pomieszczeniu z odpowiednim poziomem wentylacji, w domu albo w innym wyznaczonym do tego celu miejscu, i w miarę możliwości korzystania z oddzielnej toalety. Izolacją możemy być objęci przez czas występowania objawów choroby albo przez inny okres.

## Podczas izolacji domowej pamiętaj o kilku ważnych zasadach:

- Nie przyjmuj gości.
- W domu powinni przebywać tylko opiekunowie osoby z podejrzeniem lub potwierdzonym zakażeniem wirusem wywołującym COVID-19.
- Odseparuj się od pozostałych domowników.
- Jeżeli masz maseczkę, stosuj ją, kiedy znajdujesz się w pomieszczeniu z innymi osobami. W ten sposób chronisz innych.
- Przebywaj w dobrze wentylowanym pomieszczeniu z oknem, które można otworzyć.
- Jeżeli dzielisz toaletę z innymi domownikami, dokładnie wyczyść ją po każdym użyciu.
- Używaj osobnych ręczników, naczyń, sztućców, szklanek, pościeli i innych przedmiotów, z których w normalnych okolicznościach korzystają wszyscy domownicy.
- Proś znajomych, sąsiadów, lub środowiskowych pracowników opieki zdrowotnej o pomoc w codziennych sprawach, takich jak zrobienie zakupów czy wykupienie leków.
- Unikaj bezpośredniego kontaktu z innymi osobami, np. poproś o pozostawienie zakupów przed drzwiami.
- Myj ręce przed każdym kontaktem i po każdym kontakcie z innymi osobami.
- Stosuj się do zaleceń personelu medycznego i dzwoń do przychodni, jeżeli Twój stan ulegnie pogorszeniu.

# KWARANTANNA

## Czym jest kwarantanna?

Kwarantanna oznacza odseparowanie i ograniczenie możliwości przemieszczania się osób, które potencjalnie były narażone na kontakt z wirusem wywołującym COVID-19, ale aktualnie są zdrowe i nie mają żadnych objawów. Kwarantanna jest zazwyczaj obowiązkowa i trwa co najmniej 14 dni. Przeważnie odbywa się w warunkach domowych, ale w szczególnych sytuacjach może być prowadzona w szpitalu lub innych przeznaczonych do tego celu miejscach.

## Jeżeli odbywasz obowiązkową lub zalecaną kwarantannę, pamiętaj o kilku ważnych zasadach:

- Zostań w domu (tzn. nie chodź do pracy, szkoły ani w miejsca publiczne), a także:
  - Obserwuj się pod kątem objawów COVID-19, takich jak gorączka, kaszel czy duszność i trudności w oddychaniu. Jeżeli zauważysz u siebie jakiegokolwiek objawy, zostań w domu i zadzwoń do przychodni po poradę.
  - Jeżeli masz kaszel, gorączkę i/lub problemy z oddychaniem, stosuj maseczkę chirurgiczną, aby chronić przez zakażeniem osoby ze swojego otoczenia.
  - Umów się ze swoim pracodawcą na pracę z domu.
  - Sprzątaj i dezynfekuj dom, a przede wszystkim często dotykane powierzchnie i toalety.
- Proś znajomych, sąsiadów, lub środowiskowych pracowników opieki zdrowotnej o pomoc w codziennych sprawach: zrobieniu zakupów czy wykupieniu leków.
- Kontaktuj się z rodziną i znajomymi przez telefon, email lub media społecznościowe.
- Zdobywaj informacje o COVID-19 z zaufanych źródeł.
- Dbaj o aktywność fizyczną i staraj się pozostać w dobrej kondycji.

---

Źródło: ECDC