

## Coronavirus (Covid19) Wskazowki

### Jezyk Polski / POLISH

COVID-19 - jest to nowa choroba, która powoduje infekcję dróg oddechowych. Choroba jest wywołana przez wirusa zwanego Koronawirusem

Pierwsze objawy :

- gorączka – cieplejszy na ciele w dotyku
- nowy duszący kaszel – Jeżeli masz nowy ciągły kaszel powinieneś zostać w domu

### Jak długo pozostać w domu?

- Każdy z objawami powinien zostać w domu przez przynajmniej 7 dni;
- Jeżeli mieszkasz z innymi ludźmi, oni też powinni zostać w domu przez przynajmniej 14 dni, w celu uniknięcia rozprzestrzeniania się zakażenia;
- Po 14 dniach, każdy z domowników, który nie ma żadnych nowych objawów, może powrócić do swoich zwykłych czynności
- Aczkolwiek, jeżeli u kogoś z domowników wystąpią objawy, powinni oni zostać w domu przez następne 7 dni, liczone od momentu pojawienia się objawów. Może to oznaczać, że jesteś w domu dłużej niż zalecane 14 dni.
- Jeżeli ktoś z domowników ma powyżej 70 lat, lub cierpi na przewlekłą chorobę, jest w ciąży, ma osłabiony system odpornościowy, spróbuj znaleźć im jakieś inne lokum na 14 dni.
- Jeżeli musicie zostać razem w domu, spróbuj trzymać się z daleka od siebie, na ile jest to możliwe ;

## Porady dotyczące przebywania w domu



Nie idź do pracy , szkół ,  
przychodni Gp, apteki, szpitala



Użyj oddzielnych sprzętów, lub  
zdezynfekuj po użyciu



Unikaj kontaktu z ludźmi



Zamów lekarstwa/ jednie z  
dostawa do domu



Nie przyjmuj gości



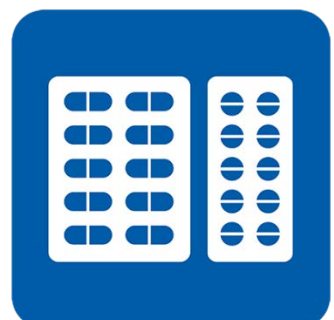
Spij sam w miarę możliwości



Regularnie myj ręce



Pij dużo wody



Zastosuj paracetamol

## Kiedy skontaktować się z NHS 111?

- Kiedy czujesz się na tyle źle że nie możesz wykonywać rzeczy które normalnie byś robił jak oglądać telewizję, korzystać z telefonu, czytać, czy nie możesz wstać z łóżka
- Czujesz że nie możesz poradzić sobie z objawami
- Jeżeli objawy się nasila
- Jeżeli symptomy nie poprawia się w ciągu 7 dni

## Jak skontaktować się z NHS 111?

Możesz skorzystać z serwisu online **NHS 111 online coronavirus service** aby dowiedzieć się jak postępować. Jeżeli nie masz dostępu do serwisu online, zadzwoń pod bezpłatny numer 111. Możesz poprosić o tłumacza.

## Martwisz się o swój status imigracyjny?

Wszystkie usługi NHS związane z koronawirusem są darmowe bez względu na stan imigracyjny, obejmuje to badanie i leczenie, nawet w przypadku jak wynik testu będzie negatywny. Szpitale dostały zalecenie, kontrole imigracyjnej nie są wymagane w przypadku chorych zarażonych COVID-19, jak również poddanych leczeniu.

## Jak zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa?

- Często myj ręce używając mydła i wody przez co najmniej 20 sekund
- Jeśli podejrzewasz że możesz być chory, zostań w domu i dbaj o higienę

Porady są w oparciu o wytyczne w zakresie zdrowia i informacji udzielone przez NHS, i dotyczy się wszystkich mieszkańców w UK, bez względu na kraj pochodzenia. Po więcej informacji ;

- Government's Guidance in Polish: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people>
- NHS Guidance: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>