

Koronawirus (COVID-19) — wytyczne

Język polski / POLISH

Porady te zostały opracowane w oparciu o wytyczne w zakresie zdrowia oraz informacje udzielone przez NHS i dotyczą wszystkich osób przebywających w Zjednoczonym Królestwie bez względu na kraj pochodzenia.

Version 8 [15.12.2020]



Spis treści

Co to jest koronawirus (COVID-19) i jak zachować bezpieczeństwo?

Co zrobić w przypadku wystąpienia objawów?

Wytyczne dotyczące izolacji dla gospodarstw domowych z podejrzeniem zakażenia koronawirusem (COVID-19).

Jak długo należy stosować się do wytycznych dotyczących izolacji?

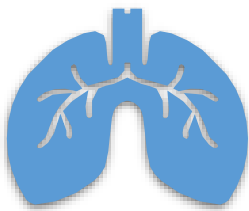
Kiedy należy skontaktować się z NHS 111?

Jak skontaktować się z NHS 111?

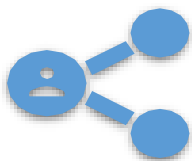
Co zrobić, jeśli martwię się o swoją sytuację imigracyjną?

Jak powstrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa (COVID-19)?

Co to jest koronawirus (COVID-19) i jak zachować bezpieczeństwo?



COVID-19 to nowa choroba, która powoduje infekcję płuc, dróg oddechowych i innych organów. Jest ona wywoływana przez wirusa zwanego koronawirusem.



Można zachować bezpieczeństwo, ograniczając fizyczny kontakt z ludźmi spoza własnego gospodarstwa domowego oraz stosując w jak największym stopniu niezbędne środki higieny pomagające powstrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa. Dotyczy to osób w każdym wieku nawet w przypadku braku jakichkolwiek objawów lub innych schorzeń.



Korzystanie z transportu publicznego: Należy w miarę możliwości unikać korzystania z transportu publicznego i starać się jeździć na rowerze, chodzić pieszo lub jeździć samochodem. Jeśli zachodzi konieczność korzystania z transportu publicznego, należy w miarę możliwości unikać godzin szczytu i zachować fizyczną odległość. W środkach transportu publicznego zasłanianie twarzy jest obowiązkowe. Osoby, które nie zastosują się do tych wskazówek, ryzykują grzywną.



Praca: Jeśli to możliwe należy w dalszym ciągu pracować w domu. Jeśli zachodzi konieczność pójścia do pracy, należy najpierw sprawdzić, czy osoba wychodząca i jej domownicy nie mają objawów. Jeśli objawy nie występują u żadnej z tych osób, można pójść do pracy pod warunkiem zachowania fizycznego dystansu wynoszącego 2 metry i częstego mycia lub dezynfekcji rąk. Można zapytać pracodawcę o środki bezpieczeństwa i dostępność środków ochrony osobistej w miejscu pracy.



W działaniach mających na celu wyegzekwowanie środków ochrony zdrowia publicznego, a także w celu dostarczenia produktów spożywczych i innych niezbędnych produktów osobom w potrzebie może zostać użyta policja i wojsko.



Aby zapewnić sobie większe bezpieczeństwo, można pobrać aplikację na smartfon. Będzie ona ostrzegać w przypadku bliskiego kontaktu z innym użytkownikiem, którego wynik na obecność koronawirusa jest pozytywny. Także jeżeli Twój wynik będzie pozytywny, zachowując prywatność i anonimowość informacji, pomoże ona w ustaleniu osób, które w przeciwnym razie mogłyby zostać pomięte.



NHS
COVID-19

Jeżeli mieszkasz w Anglii lub Walii, pobierz aplikację **NHS COVID-19**. Mogą z niej korzystać wszystkie osoby powyżej 16 roku życia. Więcej informacji w 11 językach: <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>



NHS
SCOTLAND

Jeżeli mieszkasz w Szkocji, możesz pobrać aplikację **Protect Scotland**. Mogą z niej korzystać wszystkie osoby powyżej 16 roku życia. Aby uzyskać więcej informacji: <https://www.protect.scot/>



HSC

Jeżeli mieszkasz w Irlandii Północnej, możesz pobrać aplikację **StopCOVID NI Proximity**. Mogą z niej korzystać wszystkie osoby powyżej 11 roku życia. Aby uzyskać więcej informacji: <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

Informacje dotyczące wszelkich lokalnych zasad lockdownu można uzyskać u przedstawicieli władz lokalnych.

W Anglii

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

W Szkocji

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

W Walii

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

W Irlandii Północnej

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

Co zrobić w przypadku wystąpienia objawów?

Objawy koronawirusa:

- gorączka – klatka piersiowa lub plecy są odczuwalnie cieplejsze w dotyku
- nowo nabyty, ciągły kaszel, tzn. wielokrotne odkasływanie
- utrata lub zmiana normalnego zmysłu smaku lub zapachu (anosmia) – brak zmysłu powonienia lub smaku, lub zmiana smaku i zapachu znanych rzeczy



Należy jak najszybciej podjąć następujące kroki:



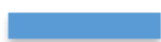
Poddać się samoizolacji: pozostać w domu przez co najmniej 10 dni i przestrzegać **zasad dotyczących izolacji gospodarstw domowych z podejrzeniem koronawirusa.** Każdy domownik i osoba mająca bliski kontakt z potencjalnie zakażonym jest zobowiązana poddać się izolacji na 10 dni.

Poddać się badaniu na obecność koronawirusa w ciągu pierwszych pięciu dni od wystąpienia objawów: W przypadku wystąpienia objawów każda osoba może zostać poddana bezpłatnym badaniom w celu ustalenia zakażenia koronawirusem. Istnieją dwa sposoby, aby poddać się badaniu. Test może być dostarczony do miejsca zamieszkania lub można udać się do miejsca przeprowadzania badań. Wyniki badania zostaną podane w formie wiadomości tekstowej, wiadomości e-mail lub telefonicznie.

Poddać się badaniu na obecność koronawirusa



Aby umówić się na przeprowadzenie badania lub zamówić test online, odwiedź witrynę <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń pod numer **119** w **Anglii, Walii i Irlandii Północnej** lub **0800 028 2816** w **Szkocji**.



Jeśli wynik badania jest negatywny:

osoby, które czują się dobrze i nie mają żadnych objawów, mogą zakończyć samoizolację. Inni domownicy lub osoby mające bliski kontakt z potencjalnie zarażonym również mogą zakończyć samoizolację.



Jeśli wynik badania jest pozytywny:

należy kontynuować pozostałą część dziesięciodniowej samoizolacji, a wszyscy domownicy oraz osoby, które miały bliski kontakt z zakażonym są zobowiązane kontynuować pozostałą część dziesięć dni samoizolacji. Zespół ds. lokalizacji w danej okolicy skontaktuje się z osobą zakażoną z prośbą o pomoc w powstrzymaniu dalszego rozprzestrzeniania się wirusa. Zapyta on o ostatnio odwiedzone miejsca i osoby, z którymi osoba zakażona miała bliski kontakt. Jest to niezbędne do ustalenia osób, które muszą się poddać samoizolacji i pozostać w domu przez przynajmniej 10 dni.

Aby uzyskać więcej informacji:

W Szkocji <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

W Irlandii Północnej <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

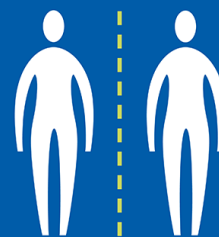
Wytyczne dotyczące izolacji dla gospodarstw domowych z podejrzeniem zakażenia koronawirusem



Nie wychodź do pracy, szkoły, lekarza, apteki czy szpitala



Używaj oddzielnych sprzętów lub dezynfekuj je po użyciu



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi



Zaopatruj się w żywność i leki poprzez dostawę do domu



Postępuj zgodnie z zasadami dotyczącymi odwiedzin



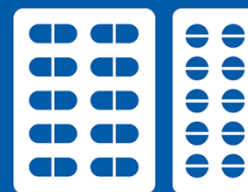
W miarę możliwości śpij w pojedynkę



Regularnie myj ręce



Pij dużo wody



Zastosuj paracetamol jeśli objawy tego wymagają

Osoby, które nie zastosują się do tych wskazówek, ryzykują grzywną. Szczegółowe informacje (również w języku polskim) znajdują się pod adresem:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Jak długo należy stosować się do wytycznych dotyczących izolacji?

- Osoby, u których wystąpią objawy zakażenia koronawirusem powinny pozostać w domu przez przynajmniej 10 dni.
- Domownicy osoby potencjalnie zakażonej powinny pozostać w domu i izolować się przez co najmniej 10 dni, aby uniknąć rozprzestrzeniania się infekcji poza domem.
- W przypadku wystąpienia objawów u domownika powinien on zostać w domu i izolować się przez 10 dni od dnia wystąpienia objawów. Obowiązku tego należy przestrzegać, nawet jeśli oznacza to, że osoba ta będzie musiała pozostać w izolacji przez więcej niż 10 dni.
- W przypadku zamieszkiwania z osobą, która ukończyła 70 lat, cierpi na chorobę przewlekłą, jest w ciąży lub ma osłabiony system odpornościowy, należy w miarę możliwości zapewnić jej na 10 dni inne miejsce zamieszkania.

Kiedy należy skontaktować się z NHS 111?

- Jeżeli czujesz się na tyle źle, że nie jesteś w stanie wykonywać normalnych czynności, takich jak oglądanie telewizji, używanie telefonu, czytanie czy wstanie z łóżka.
- Jeżeli czujesz, że nie jesteś w stanie samodzielnie poradzić sobie z objawami w domu.
- Jeżeli stan zdrowia się pogorszy.

Jak skontaktować się z NHS 111?

Można skorzystać z serwisu internetowego NHN 111 (<https://111.nhs.uk/covid-19>) w celu zasięgnięcia porady. Osoby, które nie mają dostępu do Internetu, mogą zadzwonić pod numer 111 (połączenie bezpłatne). Możliwe jest skorzystanie z usług tłumacza. W tym celu należy odpowiadać „**yes**” (tak) na wszystkie pytania.

Co zrobić, jeśli martwię się o swoją sytuację imigracyjną?

Osoby odwiedzające **Anglię**, łącznie z osobami zamieszkującymi teren Zjednoczonego Królestwa bez zezwolenia, **nie** zostaną obciążone kosztami:

- badań na koronawirusa (nawet jeśli nie wykażą one zakażenia koronawirusem)
- leczenia koronawirusa, ale w przypadku rozpoczęcia leczenia, gdy wyniki badań wykażą brak zakażenia, możliwe jest obciążenie kosztami leczenia otrzymywanego po uzyskaniu wyników badań
- leczenia dzieci, u których wystąpi wieloukładowy zespół zapalny

Sytuacja imigracyjna nie jest sprawdzana u osób przechodzących tylko badanie na obecność COVID-19 lub jego leczenie.

Jak powstrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa?

- Często myj ręce przez co najmniej 20 sekund, stosując mydło i wodę
- Stosuj się do zaleceń dotyczących zachowania czujności i bezpieczeństwa
- W zależności od miejsca zamieszkania stosuj się do zasad dotyczących zakrywania twarzy i zachowywania fizycznej odległości wynoszącej minimum 2 metry od osób, z którymi nie mieszkasz.

Aby uzyskać więcej informacji:

- Zalecenia NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Zalecenia WHO (Światowej Organizacji Zdrowia): <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>