



Charity 1067406

# KORONAWIRUS

Reference: [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/)

## Co zrobić w przypadku wystąpienia objawów?



Poddać się samoizolacji: pozostać w domu przez co najmniej **10 DNI**



Każdy domownik i osoba mająca bliski kontakt z potencjalnie zakażonym jest zobowiązana poddać się izolacji na **10 DNI**

Test należy wykonać w ciągu pierwszych 5 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.

## ABY UMÓWIĆ SIĘ NA PRZEPROWADZENIE BADANIA



### Odwiędź

<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>



Jeśli nie masz dostępu do Internetu **zadzwoń pod 119** LUB **zadzwoń pod 0800 028 2816** w Szkocji.

Konieczne będzie podanie **danych kontaktowych** i dysponowanie działającym **telefonem komórkowym**, aby odebrać wynik testu w formie wiadomości tekstowej.

## WYTYCZNE DOTYCZĄCE IZOLACJI

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



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi

Postępuj zgodnie z zasadami dotyczącymi odwiedzin



Regularnie myj ręce



Zaopatruj się w żywność i leki poprzez dostawę do domu



Zastosuj paracetamol jeśli objawy tego wymagają



Pij dużo wody



W miarę możliwości śpij w pojedynkę



Używaj oddzielnych sprzętów lub dezynfekuj je po użyciu

## Kiedy należy skontaktować się z NHS 111?

**POŁĄCZENIE  
BEZPŁATNE**

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.

Możliwe jest skorzystanie z usług tłumacza. W tym celu należy odpowiadać „yes” (tak) na wszystkie pytania.