



# ZOSTAŃ W DOMU

**Bez względu na to, czy czujesz się w tej chwili przeziębiony/-a, czy jesteś zdrowy/a - zostań w domu, jeżeli nie masz potrzeby wychodzenia (np. do pracy, do apteki, wyprowadzić psa).**

Choroba COVID-19 może przebiegać bezobjawowo, można zarażać nią innych nawet gdy nie ma się objawów choroby. Dlatego tak ważna jest izolacja, unikanie spotykania się z innymi ludźmi. W ten sposób chronimy innych i zapobiegamy rozprzestrzenianiu wirusa. To kwestia społecznej odpowiedzialności.

## DBAJMY O SIEBIE NAWZAJEM

To od nas, od naszego zachowania zależy, jak wirus będzie się rozprzestrzeniać, jak szybko będziemy w stanie wrócić do codziennych aktywności. Dotyczy to każdego, niezależnie od wieku!

Pamiętaj o tym że obecnie warto załatwiać niezbędne sprawy zdalnie i ograniczyć kontakty z innymi osobami do minimum. Dotyczy to również Urzędów i innych jednostek administracyjnych - zadzwoń, napisz maila albo wyślij niezbędne dokumenty pocztą.

## JEŚLI JESTEŚ CHORY/-A

**W przypadku, kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.**

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **telefonicznie** lub innymi metodami zdalnej konsultacji. Jeżeli czujesz się chory/-a i masz gorączkę, katar lub kaszlesz, zostań w domu i nie idź do pracy czy na zakupy. Nie będziesz wtedy zarażać innych. Obowiązuje to nawet wtedy, gdy czujesz się tylko trochę chory/-a.

Zostań w domu tak długo jak czujesz, że jesteś chory/-a. Jeżeli poczujesz się gorzej i w domu nie możesz zająć się sobą samodzielnie, możesz zadzwonić pod numer telefonu **NFZ 800 190 590**, żeby uzyskać poradę co najlepiej dalej zrobić (po polsku lub angielsku). Sprawdź też, czy lokalna jednostka samorządowa lub sanitarno-epidemiologiczna oferuje dodatkowe numery do kontaktu w sprawie podejrzenia zakażenia koronawirusem.



<https://www.pacjent.gov.pl/podejrzewasz-ze-masz-koronawirusa#znajdz-stacje-sanitarno-epidemiologiczna>

W przypadku podejmowania prób leczenia, w przypadku niemożności kontaktu z lekarzem, stosuj się do rekomendacji z pewnego źródła (np. Światowej Organizacji Zdrowia czy polskiego Ministerstwa Zdrowia).



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO





**Wszyscy pacjenci z podejrzeniem koronawirusa, niezależnie od obywatelstwa i posiadanego ubezpieczenia, diagnozowani i leczeni są bezpłatnie.**

Z tą różnicą, że za obywateli RP szpitalom płaci Narodowy Fundusz Zdrowia, a za cudzoziemców - Ministerstwo Zdrowia.

## UNIKAJ KONTAKTU Z OSOBAMI STARSZYMI

Osoby starsze są bardziej narażone na ciężki przebieg choroby a nawet na śmierć. W związku z tym ważne jest, aby nie odwiedzać bez potrzeby ludzi w szpitalach i domach opieki. Zrezygnuj z takich wizyt, jeśli czujesz, że wystąpiły u ciebie choćby najłagodniejsze objawy chory. Jeżeli pracujesz w służbie zdrowia z osobami starszymi, nie idź do pracy, jeśli masz kaszel lub jesteś przeziębiona/-y.

## NIE ZGŁASZAJ SIĘ OSOBIŚCIE DO PRZYCHODNI / NA SOR

(chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) ani nie udawaj się do szpitala bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (również Ty) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!

**KONIECZNIE** udzielaj wszystkich informacji zgodnie z prawdą - nie ukrywaj żadnych istotnych informacji (powrót osoby z najbliższego otoczenia z zagranicy, kontakt z osobą która ma objawy koronawirusa) te informacje są niezwykle istotne. Nie można dopuścić do tego aby zespoły medyczne w takim momencie były poddawane kwarantannie i wyłączane z pracy na 14 dni!

## ZWRACAJ UWAGĘ NA OBJAWY CHARAKTERYSTYCZNE DLA COVID-19

- Najczęstszymi objawami COVID-19 są gorączka i kaszel.
- Do częstych objawów należą także ból gardła, ból głowy, bóle mięśni i stawów, czy też utrata zmysłu węchu i smaku.
- U większości występują łagodne objawy, które przejdą same z siebie leczone w domu.
- Część osób może być poważnie chora i na przykład mieć trudności z oddychaniem i zapalenie płuc.

**Jeżeli rozpoznasz u siebie takie objawy, zrezygnuj z kontaktu z innymi ludźmi. Ważne, aby pamiętać, że niektórzy przechodzą chorobę bezobjawowo, co nie znaczy że nie mogą zarażać.**



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO





## CZĘSTO MYJ RĘCE

Substancje, które przenoszą wirusa są bardzo zakaźne i łatwo umiejscawiają się na rękach. Rozprzestrzeniają się dalej, gdy bierzesz coś do ręki. W związku z tym, często myj ręce mydłem i ciepłą wodą przez co najmniej 20 sekund.

Zawsze myj ręce po powrocie do domu lub gdy przyjdiesz do pracy, przed posiłkami, przed przygotowywaniem posiłków i po wizycie w toalecie. Płyn do dezynfekcji może stanowić rozwiązanie, gdy nie masz możliwości umycia rąk.



## PAMIĘTAJ, ŻEBY KASŁAĆ I KICHAĆ W ZGIĘCIE ŁOKCIOWE

Gdy kaszlesz i kichasz, przenoszone są małe krople zakaźnych substancji, które mogą rozprzestrzeniać wirusa. Kasłanie i kichanie w zgięcie łokciowe lub w papierową chusteczkę higieniczną zapobiega rozprzestrzenianiu się infekcji na twoje otoczenie lub twoje ręce. Zawsze wyrzucaj papierową chusteczkę do kosza na śmieci i myj ręce.



## PŁYN DO DEZYNFEKCJI

Najlepszym rozwiązaniem jest dedykowany płyn do dezynfekcji rąk zawierający przynajmniej 60 % alkoholu. Jeśli nie jest on dostępny, z powodzeniem można go zastąpić zwykłym mydłem i wodą - pod warunkiem stosowania ich przez 20 sekund.



Telefon komórkowy jest jednym z najczęściej dotykanych przedmiotów w ciągu dnia. Dotykamy telefonu brudnymi rękoma, pozostawiając na jego powierzchni chorobotwórcze drobnoustroje. Dlatego regularnie dezynfekuj swój telefon, np. przecierając ściereczką z płynem dezynfekującym po każdym powrocie do domu.



## WYCHODŹ Z DOMU TYLKO W RAZIE KONIECZNOŚCI

Jeżeli jest to możliwe - załóż rękawiczki, zwłaszcza jeżeli masz na rękach uszkodzenia skórne (przez nie wirus może trafić do organizmu). Dezynfekuj ręce przed i po kontakcie z przedmiotami z którymi ma kontakt inna osoba - przyciski w windzie, drzwi wejściowe, wózki sklepowe. Stosuj płatności bezgotówkowe. Jeżeli masz jakiegokolwiek objawy lub wiesz, że mogłeś/mogłaś mieć kontakt z osobą zarażoną - nie narażaj inne osoby, siedź w domu. Spróbuj zamówić zakupy on-line, albo jedzenie z dostawą do domu, tym samym wesprzesz lokalnych przedsiębiorców. Pamiętaj, aby poprosić kuriera o pozostawienie zakupów przed drzwiami.



## UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Zakażenie przenosi się przez błony śluzowe oczu, nosa i ust. W związku z tym unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Noś maskę. Maseczki chronią inne osoby, jeśli jesteśmy nosicielami wirusa, żebyśmy ich nie zarazili.



## MASECZKA OCHRONNA

Noś maskę - nawet bawełniana będzie pomocna, nie ochroni ona od wirusa, ale zmniejszy ryzyko zakażenia się. Maseczki chronią inne osoby, jeśli jesteśmy nosicielami wirusa, żebyśmy ich nie zarazili.



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

