



Porady dla osób z COVID-19 (koronawirus) oraz ich kontaktów (Polish)

Niniejsza ulotka informuje o COVID-19. COVID-19 to nowa choroba - wywołwana przez wirusa zwanego koronawirusem. Ma wpływ na ludzi na całym świecie i może powodować bardzo poważne zachorowania u niektórych osób. COVID-19 może wywoływać kaszel i wysoką temperaturę. Może również być powodem trudności w oddychaniu lub utraty smaku lub węchu. Większość osób z COVID-19 nie choruje poważnie. Niektórzy mogą wcale nie zachorować. Mogą nawet nie wiedzieć, że mają COVID-19.

Każdy, kto złapie COVID-19, nawet jeśli nie zachoruje, może przekazać infekcję innym osobom. Jeśli masz COVID-19, jesteś „Przypadkiem” (Case). Jeśli jesteś w bliskim kontakcie z przypadkiem (szczególnie jeśli mieszkasz w tym samym domu co „Przypadek”), jesteś „Kontaktem” (contact). Osoby-kontakty mogą być narażone na złapanie COVID-19 i zachorowanie.

Przetłumaczone zasoby online – tutaj znajdziesz pomoc i porady na temat COVID-19 w swoim własnym języku

NASC - Centrum Praw Migrantów i Uchodźców

- [COVID-19 World Service](#) (filmy informacyjne w wielu językach)
- [COVID-19 World Service Twitter](#)

Zarząd Opieki Zdrowotnej i Społecznej (HSE)

[COVID-19 Translated Resources](#) (informacje w wielu językach)

Centrum Nadzoru Ochrony Zdrowia (HPSC)

- [COVID-19 Translated Information and Resources](#)

Jeśli masz COVID-19

- Oznacza to, że Twój test na COVID-19 jest **POZYTYWNY**
- **Musisz odizolować się przez 14 dni**, nawet jeśli nie masz żadnych objawów. **Oznacza to, że musisz pozostać w domu w oddzielnym pokoju i unikać kontaktu z innymi ludźmi.**
- Jeśli poczujesz się chory, szczególnie jeśli masz trudności z oddychaniem, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Jeśli czujesz się bardzo chory - zadzwoń na numer alarmowy 112 lub 999.
- Pozostań w oddzielnym pokoju z oknem, które możesz otworzyć, jeśli to możliwe.
- Często myj ręce mydłem i wodą lub żelem do rąk.
- Jeśli kaszlesz lub kichasz, zakryj usta i nos chusteczką lub używaj zgięcia łokcia do ukrycia twarzy przy kaszlu lub kichaniu.
- Nie udostępniaj swoich rzeczy innym osobom.
- Nie zapraszaj gości do swojego domu.

- **HSE dzwoni do każdego, kto ma pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa.**
- **HSE wyjaśni, co należy zrobić.**
- **HSE odpowie na wszystkie pytania.**

Jeśli jesteś KONTAKTEM COVID-19

- Oznacza to, że byłeś w **bliskim kontakcie** z osobą, która ma COVID-19
- **Musisz pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi osobami o ile to możliwe, przez 14 dni po ostatnim kontakcie z osobą, która ma COVID-19.**
- Zorganizujemy dla Ciebie test na COVID-19. Musisz pozostać w domu, **nawet jeśli test wykaże, że nie masz COVID-19.** Skontaktujemy się z Tobą, aby powiedzieć Ci, co masz robić.
- Wyślemy Ci codziennie SMS przypominający o konieczności pozostania w domu oraz sprawdzający, czy masz jakiegokolwiek objawy COVID-19.
- Często myj ręce mydłem i wodą lub żelem do rąk.
- Jeśli kaszlesz lub kichasz, zakryj usta i nos chusteczką lub używaj zgięcia łokcia do ukrycia twarzy przy kaszlu lub kichaniu.
- Zwróć uwagę na jeden z następujących symptomów:
 - o Nowy kaszel
 - o Płytki oddech
 - o Trudności w oddychaniu
 - o Wysoka temperatura (38° C lub więcej)
 - o katar
 - o ból gardła
 - o utrata smaku
 - o utrata węchu
- Jeśli zaczniesz chorować, pozostań w pokoju sam i natychmiast zadzwoń do lekarza.
- Jeśli czujesz się bardzo chory, szczególnie jeśli masz trudności z oddychaniem, zadzwoń na numer alarmowy 112 lub 999.

Linki internetowe na pierwszej stronie tego dokumentu zawierają porady w Twoim własnym języku. Porady te pomogą Ci zadbać o siebie, swoją rodzinę oraz osoby, z którymi mieszkasz.
