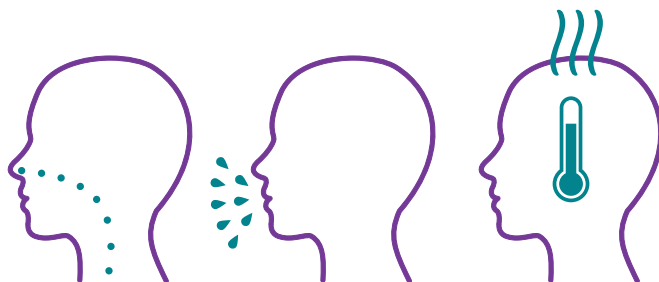


Co robić, jeśli masz COVID-19

Dowiedz się, jak dbać o siebie i chronić innych

Jakie są objawy COVID-19?

- Częstsze objawy obejmują gorączkę lub dreszcze, kaszel, duszność lub trudności w oddychaniu, zmęczenie, bóle mięśni lub ciała, bóle głowy, utratę smaku lub zapachu, ból gardła, zator lub katar, nudności lub wymioty oraz biegunkę.
- Niektóre osoby nie mają żadnych objawów.



Kto jest narażony na zwiększone ryzyko zachorowania, hospitalizacji lub śmierci z powodu COVID-19?

- Osoby w wieku 50 lat i starsze, zwłaszcza osoby w wieku 65 lat i starsze
- Osoby w ciąży
- Osoby w każdym wieku, które mają określone ukryte schorzenia
- Osoby z niepełnosprawnościami
- Osoby, które nie zostały zaszczepione przeciw wirusowi COVID-19
- Osoby czarnoskóre, pochodzenia latynoskiego i rdzenni mieszkańcy, ze względu na systemowe nierówności zdrowotne i społeczne

Co należy zrobić w przypadku pojawienia się objawów COVID-19?

- **Pozostań w domu.** Nie chodź do pracy ani do szkoły. Podejmij środki ostrożności, aby chronić domowników przed zachorowaniem. (Zob. sekcję zatytułowaną „Jak chronić innych?” na stronie 2.)



- **Zrób test.** Wielu usługodawców opieki zdrowotnej i aptek oferuje testy.



- **Porozmawiaj ze swoim lekarzem i zapytaj o leczenie.** Zadzwoń lub jeśli to możliwe, skorzystaj z rozmowy wideo. Leczenie zmniejsza ryzyko zachorowania na ciężką chorobę wywołaną COVID-19 i hospitalizacji, i przynosi najlepsze efekty, jeśli zostanie zastosowane wkrótce po zachorowaniu. Więcej informacji na stronie [nyc.gov/health/covidtreatments](https://www.nyc.gov/health/covidtreatments).



- **Powiadom bliskie osoby.** Poinformuj osoby, z którymi pozostajesz w bliskim kontakcie, aby mogły się przebadać. Dotyczy to również osób, które miały z Tobą bliski kontakt dwa dni przed wystąpieniem objawów (lub w dniu testu, w przypadku ich braku).

- **Szukaj pomocy w nagłych wypadkach.** Jeśli masz problemy z oddychaniem, ból lub ucisk w klatce piersiowej, niebieskawe lub szarawe zabarwienie ust lub twarzy, lub jakikolwiek inny stan zagrożenia, udaj się do szpitala lub natychmiast zadzwoń pod numer **911**.



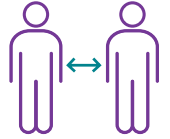
Kiedy mogę wyjść z domu po przejściu choroby?

- Jeśli masz objawy pozostań w domu przez co najmniej 24 godziny, o ile nie masz gorączki bez przyjmowania leków obniżających gorączkę (takich jak Tylenol), a inne objawy ulegają poprawie.
- Postępuj zgodnie ze środkami ostrożności opisanymi w sekcji zatytułowanej „Jak chronić innych?” (po prawej), gdy chorujesz w domu i przez pięć dni po powrocie do szkoły, pracy lub innych zajęć, ponieważ nadal możesz przenosić wirusa na inne osoby.
- Osoby, które nigdy nie miały objawów, ale uzyskały pozytywny wynik testu na COVID-19, nie muszą pozostać w domu, ale należy podjąć środki ostrożności przez pięć dni od daty testu, aby zmniejszyć ryzyko przenoszenia wirusa na inne osoby.
- W przypadku wystąpienia gorączki lub pogorszenia samopoczucia po wznowieniu normalnej aktywności, ponownie pozostań w domu i z dala od innych, dopóki przez co najmniej 24 godziny nie wystąpi gorączka bez przyjmowania leków obniżających gorączkę, a inne objawy ulegną poprawie. Następnie stosuj środki ostrożności przez kolejne pięć dni.

Jak mogę chronić innych?

Przestrzegaj tych środków ostrożności, aby chronić innych, gdy jesteś chory w domu i przez pięć dni po powrocie do szkoły, pracy lub innych zajęć:

- Zachowaj dystans fizyczny:
 - Pozostań w oddzielnym pomieszczeniu i w miarę możliwości korzystaj z osobnej łazienki.
 - Zachowaj dystans od innych osób, zwłaszcza tych o podwyższonym ryzyku ciężkiej choroby wywołanej COVID-19.
- Zakrywaj usta i nos:
 - Noś dobrze dopasowaną maseczkę w pobliżu innych osób. Poproś inne osoby wokół Ciebie, aby nosiły maseczkę.
 - Zakrywaj usta chusteczką lub ramieniem przy kaszleniu i kichaniu.
- Myj ręce:
 - Często myj ręce wodą z mydłem.
 - Czyść powierzchnie, których często często dotykasz.
 - Nie dziel się ręcznikami, jedzeniem lub przyborami kuchennymi.
- Wietrz pomieszczenia:
 - Otwórz okna i drzwi.
 - Używaj przenośnego oczyszczacza powietrza.
 - Włącz wentylatory łazienkowe i kuchenne, które wyciągają powietrze.



Potrzebujesz pomocy?

Aby uzyskać pomoc w znalezieniu świadczeniodawcy, zadzwoń pod numer **311** lub 844-692-4692.

Posiadaj aktualne szczepienia. Szczepienie to najlepszy sposób, aby uchronić się przed ciężką chorobą wywołaną COVID-19, hospitalizacją i śmiercią. Szczepienia zmniejszają również ryzyko wystąpienia długiego COVID-19 (objawy utrzymujące się przez miesiące lub dłużej po zakażeniu COVID-19). Więcej informacji na temat szczepień przeciw COVID-19 na stronie [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine).