

Postępowanie w sytuacjach wystąpienia COVID-19 w zakładach pracy: Co pracodawcy powinni wiedzieć

Pracodawcy mogą odegrać ważną rolę w procesie wspierania miasta Nowy Jork (NYC) w zapobieganiu rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19 poprzez szybkie reagowanie na sytuacje jego wystąpienia w zakładzie pracy. Niniejszy przewodnik zawiera odpowiedzi na pytania dotyczące postępowania w przypadku potwierdzonych lub ewentualnych przypadków COVID-19 w Państwa zakładzie pracy. Dokument ten nie jest skierowany do placówek służby zdrowia lub domów opieki.

Sprawdź na [stronie internetowej stanu Nowy Jork \(NYS\)](#), istnieją określone wymagania stanowe w odniesieniu do branży, w której prowadzisz działalność. Następujące źródła informacji mogą być użyteczne dla pracodawców i ich pracowników:

- [Co nt. COVID-19 powinni wiedzieć nowojorczy](#)
- [Aktywność na świeżym powietrzu w mieście Nowy Jork: Informacje o kwarantannie i izolacji](#)
- [Badania w kierunku COVID-19: Często zadawane pytania](#)
- [Co robić gdy masz COVID-19](#)

Dodatkowe informacje, wytyczne i źródła informacji na temat COVID-19 można znaleźć na stronie Wydziału Zdrowia i Higieny Psychiczej NYC (Wydziału Zdrowia), poświęconej COVID-19: nyc.gov/health/coronavirus.

W jaki sposób pracodawcy mogą się dowiedzieć, że dany pracownik ma COVID-19?

Można dowiedzieć się tego bezpośrednio od pracownika; może też skontaktować się z Państwem pracownik Wydziału Zdrowia NYC.

Jakie kroki powinni podjąć pracodawcy po uzyskaniu informacji o tym, że dany pracownik ma COVID-19?

- Należy potwierdzić, że członek personelu miał wykonany test diagnostyczny na obecność wirusa [na przykład test molekularny, jak test PCR (polimerazowej reakcji łańcuchowej) lub test antygenowy], a **nie** test na obecność przeciwciał.
- Należy ustalić, czy pracownik przebywał w zakładzie pracy w [okresie zakaźnym](#), potencjalnie narażając inne osoby na COVID-19. Należy upewnić się, że pracownicy rozumieją, jak należy bezpiecznie odizolować się w domu i kiedy mogą wrócić do pracy. Zalecamy również, aby poinformować pracowników o tym, jak [uzyskać dostęp do źródeł informacji](#) oraz otrzymać płatny urlop, o ile są do jego otrzymania uprawnieni.
- Jeśli pracownik przebywał w zakładzie pracy podczas okresu zakaźnego, należy ustalić tożsamość wszystkich osób, które miały [bliski kontakt](#) z tym pracownikiem w okresie zakaźnym.
- Należy zakazać wstępu na teren zakładu wszystkim osobom, które miały bliski kontakt z tym pracownikiem (chyba, że w drodze wyjątku są zwolnione z obowiązku kwarantanny zgodnie z opisem poniżej), oraz poinformować je, że [zgodnie z wymogami Wydziału](#)

[Zdrowia NYS \(NYSDOH\)](#) muszą pozostać w domu i odizolować się od innych osób (w tym ich domowników) przez 10 dni od daty ostatniego kontaktu. Osoby te powinny w dalszym ciągu monitorować swój stan pod kątem gorączki lub innych objawów COVID-19 przez cztery dni od zakończenia kwarantanny. Jeśli pojawią się objawy, muszą poddać się izolacji, skontaktować się ze swoim lekarzem i poddać się testowi na COVID-19.

- Należy zgłosić informacje dotyczące przypadku i bliskich kontaktów, aby mogli być zarejestrowani w programie NYC Test & Trace Corps, wypełniając następujący [formularz zgłaszania przypadków narażenia na zakażenie COVID-19 w zakładzie pracy](#). W przypadku problemów z wypełnieniem formularza można skontaktować się z zespołem ds. zakładów pracy Wydziału Zdrowia pocztą elektroniczną pod adresem facilities@health.nyc.gov lub telefonicznie pod numerem 866-692-3641.
- Wszelkie przypadki COVID-19 w zakładzie pracy należy zgłaszać do Wydziału zdrowia NYC za pomocą [formularza zgłaszania przypadków narażenia na zakażenie COVID-19 z zakładzie pracy](#). Jeśli Wydział Zdrowia NYC stwierdzi, że potrzebne są dalsze działania, pracownik Wydziału skontaktuje się z Państwem, aby przekazać instrukcje.
- Należy upewnić się, że zastosowano w zakładzie pracy środki ostrożności z celu zmniejszenia ryzyka przenoszenia się COVID-19:
 - Należy ograniczyć ilość osób przebywających w miejscach wspólnego użytku, takich jak miejsca spożywania lunchu lub spędzania przerw, szatniach, miejscach podbijania kart ewidencji czasu pracy oraz łazienkach.
 - Należy zachęcić pracowników do noszenia maski na twarz w pomieszczeniach niezależnie od ich statusu szczepienia.
 - Należy egzekwować wymóg zachowywania dystansu fizycznego od innych pracowników, w tym podczas konferencji oraz w salach konferencyjnych.
- W razie konieczności uzyskania pomocy w dochodzeniu w przypadku większej ilości przypadków w zakładzie pracy lub w razie pytań dotyczących postępowania w przypadku zachorowania na COVID-19 i (lub) ustalania bliskich kontaktów w zakładzie pracy należy skontaktować się telefonicznie z Wydziałem Zdrowia NYC pod numerem 866-692-3641.
- Więcej informacji można znaleźć w [Załącznik: Ustalanie bliskich kontaktów oraz zgłaszanie informacji do NYC Test & Trace Corps](#).

Czy są jakiegokolwiek wyjątki od obowiązku kwarantanny?

Następujące osoby nie muszą poddawać się kwarantannie i mogą chodzić do pracy, jeśli nie mają objawów COVID-19:

- Każda osoba w pełni zaszczepiona przeciwko COVID-19. Pełne zaszczepienie oznacza okres po dwóch tygodniach od otrzymania drugiej dawki szczepionki dwuetapowej (takiej jak szczepionka Pfizer-BioNTech lub Moderna) lub po dwóch tygodniach od otrzymania szczepionki jednoetapowej (takiej jak szczepionka Johnson & Johnson/Janssen). Osoby, które przyjęły pełną serię szczepienia przeciwko COVID-19 szczepionką, która została dopuszczona do użycia w sytuacjach kryzysowych przez Światową Organizację Zdrowia (World Health Organization, WHO), są także uważane za „w pełni zaszczepione”. Wykaz szczepionek dopuszczonych do użycia przez WHO jest

dostępny [tutaj](#).

- Każda osoba, u której potwierdzono laboratoryjnie COVID-19 w ciągu ostatnich trzech miesięcy, po wyzdrowieniu. Okres trzech miesięcy liczy się od daty, kiedy u danej osoby po raz pierwszy wystąpiły objawy COVID-19 lub, jeśli objawy nie wystąpiły, od daty pierwszego dodatniego wyniku testu.
- **Uwaga:** Pracownicy kluczowi nie są już zwolnieni z wymogu kwarantanny, chyba że przynależą do jednej z powyższych kategorii zwolnienia z tego wymogu.

Czym jest okres zakaźny u osoby zakażonej COVID-19?

Okres zakaźny to czas, kiedy osoba zakażona COVID-19 może potencjalnie przenosić wirusa na inne osoby (lub kiedy zaraża):

- **Data rozpoczęcia** okresu zakaźnego to dwa dni przed wystąpieniem u danej osoby pierwszych objawów lub dwa dni przed datą testu na COVID-19, jeśli objawy nigdy nie wystąpiły.
- **Data zakończenia** okresu zakaźnego to 10 dni po wystąpieniu u danej osoby pierwszych objawów lub 10 dni po dacie testu na COVID-19, jeśli objawy nigdy nie wystąpiły.

Datą wykonania badania jest data pobrania wymazu z nosa lub z gardła, lub próbki śliny.

Kto jest osobą, która miała bliski kontakt z zakażoną osobą?

Osoba, która miała bliski kontakt z zakażoną osobą to ktoś, kto przez co najmniej 10 minut w 24-godzinnym okresie znajdował się w odległości 6 stóp (2 metrów) od osoby zakażonej COVID-19 w czasie jej okresu zakaźnego, niezależnie od zastosowania osłony twarzy lub osłony z pleksi, lub innych barier.

Ponadto za osobę, która miała bliski kontakt z zakażoną osobą można zostać uznanym w określonych sytuacjach, w tym:

- kiedy nie da się stale monitorować lub utrzymywać dystansu fizycznego;
- kiedy ludzie uczestniczą w zajęciach wymagających wydychania większej ilości powietrza, np. energiczne ćwiczenia, śpiew lub gra na instrumentach dętych lub blaszanych w zamkniętej przestrzeni.

W przypadku pytań na temat tego, kogo uznaje się za osobę, która miała bliski kontakt z zakażoną osobą, należy zadzwonić do Wydziału Zdrowia NYC pod numer 866-692-3641, wybierając numery wewnętrzne ds. zgłoszeń dotyczących zakładów pracy, i poprosić o możliwość rozmowy z epidemiologiem medycznym. Konsultacje są dostępne od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00.

Kiedy pracownik może wrócić do pracy, jeśli ma COVID-19?

Każda osoba, u której potwierdzono COVID-19, musi pozostać w domu (izolować się) aż do czasu spełnienia **wszystkich** z poniższych warunków:

- Od dnia pojawienia się objawów upłynęło co najmniej 10 dni

- Przez ostatnie 24 godziny nie wystąpiła gorączka bez stosowania leków obniżających gorączkę
- Ogólny stan chorego uległ poprawie

Jeśli objawy choroby nigdy nie wystąpiły, ale wynik testu był dodatni, należy pozostać w domu przez 10 dni od dnia wykonania testu.

Kiedy pracownik może wrócić do pracy, jeśli wystąpiły u niego objawy COVID-19?

Każda osoba z objawami COVID-19, w tym gorączką 100,0 stopni Fahrenheita lub wyższą, kaszlem, utratą smaku lub węchu, lub dusznościami, które pojawiły się w ciągu ostatnich 10 dni, nie może chodzić do pracy, **chyba że**:

- nie podlega wymogowi kwarantanny (na przykład nie została zidentyfikowana jako mająca bliski kontakt z osobą chorą na COVID-19);
- uzyskała ujemny wynik diagnostycznego testu molekularnego **oraz** w ciągu ostatnich 24 godzin nie miała gorączki bez stosowania leków obniżających gorączkę.
 - Ujemny test diagnostyczny musi być testem molekularnym (takim jak test PCR). Badanie diagnostyczne antygeny lub test na przeciwciała nie są dopuszczalnymi metodami badania do tego celu. Przed poddaniem się badaniu należy skonsultować się z lekarzem, aby upewnić się, że zostanie zastosowany odpowiedni rodzaj testu. Jeśli dana osoba chce wrócić do pracy po tym, jak wystąpiły u niej objawy, ale przed końcem swojego okresu izolacji, należy sprawdzić czy jej ujemny wynik testu pochodził z testu molekularnego (PCR);
- **lub** upłynęło co najmniej 10 dni od daty pojawienia się objawów **oraz** nie ma ona gorączki przez ostatnie 24 godziny bez stosowania leków obniżających gorączkę i jej ogólny stan uległ poprawie.

W przypadku osób z objawami, które pojawiły się w okresie krótszym niż trzy dni od otrzymania szczepionki przeciwko COVID-19:

- Jeśli objawy obejmują kaszel, duszności, katar, ból gardła, utratę smaku lub węchu, gorączkę, nudności, wymioty lub biegunkę, należy postępować, jak w przypadku potencjalnego zakażenia COVID-19 (zakazać przebywania w miejscu pracy).
- Pracownicy mogą chodzić do pracy, jeśli występujące u nich objawy obejmują **wyłącznie** zmęczenie, ból głowy, dreszcze lub ból mięśni albo stawów. Jednakże, jeśli objawy utrzymują się przez dłużej niż dwa dni, należy postępować, jak w przypadku potencjalnego zakażenia COVID-19 (zakazać przebywania z miejscu pracy).

W przypadku pytań dotyczących określonej sytuacji, której nie opisano w wytycznych podanych w tym punkcie, można skontaktować się telefonicznie z Wydziałem Zdrowia NYC pod numerem 866-692-3641, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00, aby skonsultować się z epidemiologiem.

Czy pracownik, który miał COVID-19, objawy COVID-19 lub miał obowiązek poddania się kwarantannie potrzebuje zaświadczenia lekarskiego lub testu na COVID-19, aby wrócić do pracy po odbyciu izolacji lub kwarantanny?

Nie. Jeśli zakończył okres izolacji lub kwarantanny, nie potrzebuje żadnej dokumentacji, aby wrócić do pracy. Nie potrzebuje też zaświadczenia lekarskiego, zaświadczenia z Wydziału Zdrowia NYC ani ujemnego wyniku testu laboratoryjnego. Usilnie zaleca się, aby **nie** wymagać ujemnych wyników testu na COVID-19 po zakończeniu izolacji, ponieważ dana osoba może uzyskać dodatni wynik testu na COVID-19 przez wiele tygodni lub miesięcy od zakażenia, mimo że już nie zaraża.

Stwierdzono, że pewna osoba z mojego zakładu pracy miała bliski kontakt z osobą chorą na COVID-19. Czy osoba ta może wrócić do pracy przed zakończeniem okresu kwarantanny, jeśli otrzyma ujemny wynik testu na COVID-19?

Nie. Osoba ta musi pozostać w domu przez 10 dni. Po zakończeniu 10-dniowego okresu kwarantanny, a w szczególności przez pierwsze cztery dni od jego zakończenia, należy w dalszym ciągu monitorować swój stan zdrowia pod kątem objawów i ściśle stosować się do środków ostrożności związanych z COVID-19 (jak noszenie osłony twarzy, zachowywanie dystansu fizycznego i dbanie o higienę rąk), ponieważ osoba ta jest narażona na ryzyko wystąpienia COVID-19 przez okres do 14 dni od daty narażenia na zakażenie wirusem.

Jeśli osoba ma objawy COVID-19, ale nie poddała się jeszcze testowi na COVID-19 (lub wyniki testu nie są znane), czy należy ustalić tożsamość osób, które miały bliski kontakt z tą osobą i nakazać im poddanie się kwarantannie?

Nakaz kwarantanny osób, które miały bliski kontakt z zakażoną osobą, obowiązuje od momentu laboratoryjnego potwierdzenia (dodatniego wyniku testu diagnostycznego w kierunku COVID-19), że osoba, z którą te osoby miały bliski kontakt, jest zakażona COVID-19. W razie dużego podejrzenia zakażenia COVID-19 w oparciu o objawy lub ze względu na związek z potwierdzonym przypadkiem COVID-19, kwarantanna osób, które miały bliski kontakt z zakażoną osobą, w okresie oczekiwania na wyniki testu laboratoryjnego może być uzasadniona. Można skontaktować się z Wydziałem Zdrowia NYC, dzwoniąc pod numer 866-692-3641, aby skonsultować się z epidemiologiem, ponieważ wymagana jest indywidualna ocena każdego przypadku. Konsultacje są dostępne od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00.

Czy kontakty osoby, która poddaje się kwarantannie również muszą się izolować?

Osoby, które miały kontakt z osobą odbywającą kwarantannę, nie muszą pozostać w domu, chyba że u osoby odbywającej kwarantannę pojawią się objawy COVID-19 lub otrzyma ona dodatni wynik testu na COVID-19. Osoby, które miały bliski kontakt z osobą zakażoną i u których pojawią się objawy, powinny natychmiast uzyskać opiekę lekarską i poddać się testowi na COVID-19.

Czy jeśli dana osoba została zaszczepiona na COVID-19, musi mimo wszystko poddać się kwarantannie, jeśli zostanie wskazana jako osoba, która miała kontakt z zakażonym?

Nie. Osoby w pełni zaszczepione nie muszą poddawać się kwarantannie po kontakcie z osobą zakażoną. Jeśli jednak pojawią się u nich objawy COVID-19, muszą one pozostać w domu (izolować się) i poddać się testowi na COVID-19.

Czy pracownicy muszą poddawać się kwarantannie i wyłączeniu z przebywania w zakładzie pracy po odbyciu podróży?

W stanie Nowy Jork nie jest wymagana kwarantanna po odbyciu podróży krajowej lub międzynarodowej. Zaleca się przestrzeganie [wytycznych dotyczących podróżowania](#) Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease and Control and Prevention, CDC), które obejmują zalecenie poddania się kwarantannie po podróży dla niezaszczepionych osób. Mimo iż kwarantanna nie jest wymagana, pracodawcy mogą wprowadzić bardziej surowe wymogi dla swoich pracowników (na przykład zakaz powrotu do pracy przez określony okres czasu po podróży).

Czy pracownik, który poddał się testowi na COVID-19 może przychodzić do zakładu pracy w trakcie oczekiwania na wynik testu?

Jeśli u pracownika wystąpiły objawy COVID-19 w ciągu ostatnich 10 dni, musi on pozostać w domu w trakcie oczekiwania na wynik testu. Może wrócić do pracy tylko jeśli spełnione zostaną kryteria opisane powyżej.

Jeśli u pracownika nie wystąpiły objawy COVID-19 i nie był ostatnio narażony na kontakt z osobą zakażoną COVID-19, może przychodzić do pracy w trakcie oczekiwania na wynik testu.

Czy mogę udzielić informacji na temat osoby zakażonej COVID-19 innym pracownikom?

Nie. Nie należy ujawniać tożsamości osoby zakażonej COVID-19 (co nie odnosi się pracowników Wydziału Zdrowia NYC, którzy pomagają w dochodzeniu) ani udzielać na temat tej osoby informacji, które pozwoliłyby na jej zidentyfikowanie, w tym informacji na temat miejsca pracy oraz wszelkich informacji na temat objawów, które mogły wystąpić u tej osoby. Informacje te stanowią poufne dane medyczne. Zachowanie poufności pomoże zachęcić inne osoby do informowania o fakcie zarażenia się COVID-19.

Czy muszę w jakiś szczególny sposób czyścić lub dezynfekować przestrzenie, z których korzystały osoby zakażone COVID-19?

Należy zamknąć pomieszczenia, z których korzystały osoby z potwierdzonym zakażeniem COVID-19, przebywające w zakładzie pracy w okresie zakaźnym. Patrz wytyczne CDC dotyczące [Czyszczenia i dezynfekcji własnego obiektu](#).

Co jeśli ktoś z mojego zakładu pracy poddał się testowi na obecność przeciwciał COVID-19?

Dodatni lub ujemny wyniku testu na obecność przeciwciał **nie** powinien być wykorzystywany do podejmowania jakichkolwiek decyzji o możliwości chodzenia do pracy. Testy na obecność przeciwciał COVID-19 nie mogą być wykorzystywane w celu stwierdzenia czy dana osoba jest obecnie chora lub zakażona lub czy jest odporna na wirusa.

Gdzie można wykonać test na COVID-19?

Pobliski punkt wykonujący testy można znaleźć na stronie nyc.gov/covidtest. Wiele ośrodków oferuje bezpłatne testy, niezależnie od statusu imigracyjnego lub ubezpieczeniowego. Należy przypomnieć pracownikom o konieczności natychmiastowego poinformowania pracodawcy o dodatnim wyniku testu diagnostycznego.

Załącznik: Identyfikowanie osób, które miały bliski kontakt z osobą zakażoną, oraz zgłaszanie informacji do NYC Test & Trace Corps

Lista kontrolna:

- Potwierdzić czy zakażona osoba przebywała w zakładzie pracy w okresie zakaźnym.
- Ustalić tożsamość osób, które miały bliski kontakt z zakażoną osobą w okresie zakaźnym (patrz przykład poniżej).
- Powiadomić osoby, które miały bliski kontakt z osobą zakażoną i które muszą poddać się kwarantannie.
- Zgłosić informacje dotyczące danych osób, które miały bliski kontakt z zakażoną osobą, do Wydziału Zdrowia NYC.

Przykład:

Pracownik przyszedł do pracy 20 kwietnia, a w pozostałe dni pracował z domu. Pierwsze objawy pojawiły się 21 kwietnia. Oznacza to, że początek okresu zakaźnego w przypadku tego pracownika to **19 kwietnia** (dwa dni przed pojawieniem się objawów), a koniec okresu zakaźnego to **1 maja** (10 dni od pojawienia się objawów).

19 kwiet nia	20 kwie tnia	21 kwiet nia	22 kwi etni a	23 kwi etni a	24 kwi etni a	25 kwi etni a	26 kwi etni a	27 kwi etni a	28 kwi etni a	29 kwi etni a	30 kwi etni a	1 maja
Rozpo częcie okres u zakaż nego	Prac owni k przys zedł do prac y	U praco wnika wystą piły pierw sze obja wy										Zakoń czenie okres u zakaż nego

Pracownik zgłosił, że w dniu 20 kwietnia dwóch innych pracowników podeszło na 15 minut do jego stanowiska pracy, aby omówić plan projektu. Wszyscy mieli założone osłony twarzy, ale znajdowali się od siebie w odległości zaledwie trzech stóp.

Należy teraz wdrożyć ostatnie dwie pozycje na liście.

- Należy powiadomić osoby, które miały bliski kontakt z zakażoną osobą, **nie ujawniając** tożsamości pracownika, który zachorował na COVID-19, ani innych zidentyfikowanych osób, które miały z nim bliski kontakt.
 - Osoby, które miały bliski kontakt z zakażoną osobą i które przynależą do jednej z kategorii zwolnienia z wymogu kwarantanny (są w pełni zaszczepione lub

chorowały na COVID-19 w okresie ostatnich trzech miesięcy, jak opisano w punkcie z często zadawanymi pytaniami powyżej), nie muszą poddawać się kwarantannie i mogą przyjść do pracy.

- Należy poinformować osoby, które miały bliski kontakt zakażoną osobą i nie przynależą do jednej z kategorii zwolnienia z tego wymogu o konieczności poddania się kwarantannie przez 10 dni od daty ostatniego kontaktu z pracownikiem chorym na COVID-19. Poniżej znajduje się [przykładowy scenariusz](#) zawierający informacje do przekazania w ramach powiadomienia osób, które miały bliski kontakt z zakażoną osobą.
- Należy zgłosić wykaz osób, które miały bliski kontakt z zakażoną osobą, do [NYC Test & Trace Corps](#), korzystając z [formularz zgłaszania przypadków narażenia na zakażenie COVID-19 z zakładzie pracy](#).
 - Lista kontaktów dotycząca pracownika zakażonego COVID-19 powinna zawierać imię i nazwisko współpracowników, ich numery telefonu i daty ostatniego kontaktu z zakażonym pracownikiem. Daty urodzenia i adresy mogą być pomocne, ale ich podanie nie jest konieczne.
 - Należy wymienić wszystkie osoby, które miały bliski kontakt z zakażoną osobą, w tym osoby w pełni zaszczepione lub osoby, które chorowały na COVID-19 w ciągu ostatnich 90 dni i wyzdrowiały.
 - W przypadku problemów ze zgłoszeniem wykazu osób, które miały kontakt z zakażoną osobą, korzystając z formularza zgłaszania przypadków narażenia na zakażenie COVID-19 w zakładzie pracy należy skontaktować się z zespołem ds. zakładów pracy wydziału Zdrowia pocztą elektroniczną pod adresem facilities@health.nyc.gov lub telefonicznie pod numerem 866-692-3641.

Przykładowy scenariusz:

Poniżej podano treść, której można użyć do powiadomienia osób, które miały kontakt z zakażoną osobą, o potencjalnym narażeniu na zakażenie w związku z kontaktem z potwierdzonym przypadkiem COVID-19.

„Kontaktujemy się z Panem(-ią), aby poinformować, że w dniu [WSTAWIĆ DATĘ] mógł/mogła Pan(i) być narażona na kontakt z osobą zakażoną COVID-19. Zgodnie z wytycznymi Wydziału Zdrowia NYC musi Pan(i) poddać się 10-dniowej kwarantannie, počawszy od dnia, w którym mogło dojść do zarażenia. Kwarantanna oznacza pozostanie w domu i odizolowanie się od pozostałych domowników, z wyjątkiem, gdy potrzebuje Pan(i) opieki medycznej lub niezbędnych artykułów, takich jak żywność.

Należy również monitorować swój stan zdrowia pod kątem objawów COVID-19 przez 14 dni od dnia, w którym mogło dojść do zarażenia. Obejmuje to mierzenie temperatury co najmniej raz dziennie oraz poddanie się testowi w przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów. Częste objawy COVID-19 to gorączka, kaszel, trudności z oddychaniem i utrata smaku lub węchu. Wykaz dodatkowych objawów można znaleźć na stronie nyc.gov/health/coronavirus, w części „Symptoms and Care” (Objawy i opieka). Można poddać się testowi nawet w przypadku braku objawów. Najbliższą placówkę wykonującą testy na COVID-19 można znaleźć na stronie nyc.gov/covidtest. Jest wiele ośrodków, które wykonują testy bezpłatnie.

Źródła informacji dotyczących odbywania kwarantanny oraz wsparcie podczas jej odbywania można uzyskać na stronie nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care lub dzwoniąc pod numer 212-268-4319. Źródła informacji i wsparcie obejmują pomoc w zakresie dostępu do bezpłatnego zakwaterowania w hotelu podczas odbywania kwarantanny lub izolacji, zasobów żywnościowych i płatnego urlopu chorobowego dla siebie lub na potrzeby opieki nad dzieckiem, które musi poddać się izolacji lub kwarantannie.

Poniżej podano dodatkowe źródła informacji na temat COVID-19:

- [Co nt. COVID-19 powinni wiedzieć nowojorczy](#)
- [Badania w kierunku COVID-19: Często zadawane pytania](#)
- [Aktywność na świeżym powietrzu w mieście Nowy Jork: Informacje o kwarantannie i izolacji.](#)
- [Co robić gdy masz COVID-19](#)
- [Przewodnik pod zasobach dotyczących COVID-19 dla Nowego Jorku](#)

Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie nyc.gov/health/coronavirus. W razie pytań należy dzwonić pod numer **311**.”

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

8.30.21