

Co robić, gdy masz COVID-19

DOWIEDZ SIĘ W JAKI SPOSÓB OCHRONIĆ SIEBIE I INNYCH DOMOWNIKÓW.

Jakie są objawy COVID-19?

- Istnieje szeroki zakres objawów, od łagodnych do ciężkich. Niektórzy ludzie nie mają żadnych objawów.
- 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, zatłokany nos lub katar, nudności lub wymioty oraz biegunkę.



Kto jest najbardziej narażony na zachorowanie na poważną chorobę z powodu COVID-19?

- Wśród dorosłych ryzyko wystąpienia zagrożeń związanych z ciężkim przebiegiem choroby wzrasta wraz z wiekiem, przy czym najwyższe ryzyko występuje u osób starszych.
- Ludzie w każdym wieku, którzy mają inne poważne schorzenia, takie jak:
 - nowotwór
 - przewlekła choroba nerek
 - POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc)
 - osłabiony układ odpornościowy po przeszczepie organów
 - otyłość
 - poważne choroby serca
 - choroba sierpowatokomórkowa
 - cukrzyca typu 2
- Osoby cierpiące z powodu choroby, której istnienie zwiększa ryzyko wystąpienia poważnego przebiegu choroby w przypadku zachorowania na COVID-19 w wieku 65 lat lub starsze, powinny jak najrzadziej wychodzić z domu, aby się chronić.



Co należy zrobić w przypadku odczuwania objawów COVID-19?

- **Nie wychodź z domu!** Nie wychodź z domu w innym celu niż, aby zrobić test w kierunku COVID-19 lub zaspokoić podstawowe potrzeby, takie jak zakupy artykułów spożywczych, jeśli ktoś nie może ich zrobić dla ciebie. Nawet niezbędni pracownicy nie mogą chodzić do pracy.



- **Skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia!** W miarę możliwości korzystaj z wizyt telefonicznych lub telemedycyny.



- **Wykonaj test!** Jeśli Twój dostawca nie oferuje testów, odwiedź nyc.gov/covidtest lub **zadzwoń pod numer 311**, aby znaleźć placówkę oferującą testy w pobliżu swego miejsca zamieszkania. W wielu placówkach testy wykonywane są bezpłatnie.



- **Zadzwoń pod numer 911 w nagłym wypadku!** Jeśli masz problemy z oddychaniem, ból lub ucisk w klatce piersiowej, odczuwasz dezorientację, nie możesz zasnąć lub masz niebieskawe usta lub twarz bądź w innych nagłych przypadkach udaj się do szpitala lub natychmiast **zadzwoń pod numer 911**.



- **Jeśli musisz wyjść z domu:**

- Unikaj zatłoczonych miejsc.
- Trzymaj się co najmniej 6 stóp (2 metry) od innych.
- Noś osłonę twarzy.
- Przed wyjściem umyj ręce i podczas pobytu na zewnątrz używaj środków do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.



Jeśli masz COVID-19 lub objawy COVID-19 i mieszkasz z innymi:

- Stwórz fizyczny dystans:
 - Nie przyjmuj gości.
 - Trzymaj się co najmniej 6 stóp (2 metry) od innych. Jeśli to możliwe, przebywaj w oddzielnym pomieszczeniu.
 - Śpij po drugiej stronie łóżka, jeśli je dzielisz lub śpij na kanapie.
 - Osoby chore należy odseparować od innych, a szczególnie od osób zagrożonych poważną chorobą.
 - Weź pod uwagę pobyt w hotelu COVID-19, bezpłatnie. Odwiedź stronę nyc.gov/covid19hotel lub zadzwoń pod numer **844-692-4692**
- Zakrywaj usta i nos:
 - Noś okrycie twarzy, szczególnie kiedy przebywasz w odległości do 6 stóp (do 2 metrów) od innych.
 - Zakryj usta chusteczką lub ramieniem przy kaszaniu i kichaniu.
- Utrzymuj czystość:
 - Wyrzuć chusteczki do śmieci natychmiast po ich użyciu.
 - Często myj ręce wodą z mydłem przez 20 sekund, szczególnie po kaszaniu lub kichaniu.
 - Jeśli nie masz możliwości umycia rąk, używaj środków dezynfekujących do rąk na bazie alkoholu.
 - Często myj dotykane powierzchnie, takie jak klamki, włączniki światła, krany, klamki, telefony i piloty.
 - Pierz ręczniki, pościel i ubrania w najcieplejszym możliwym ustawieniu używając zwykłego detergentu i całkowicie je wysusz.
 - Nie dziel się żywnością ani naczyniami i myj je natychmiast po ich każdorazowym użyciu.



Kiedy mogę wyjść z domu po przejściu choroby?

Jeśli byłeś(-aś) chory(-a) musisz pozostać w domu do czasu, gdy:

- minęło co najmniej 10 dni od pierwszego wystąpienia objawów
- nie masz gorączki przez ostatnie 24 godziny bez przyjmowania leków obniżających temperaturę
- twoja ogólna choroba uległa poprawie

Jeśli wynik testu na obecność wirusa wywołującego COVID-19 w postaci wymazu lub badania śliny był dodatni, ale nigdy nie wystąpiły objawy, pozostań w domu przez 10 dni od daty testu.



POTRZEBUJESZ POMOCY?

Osoby, które nie mają swego lekarza, a go potrzebują, powinny **zadzwoić pod numer 844-692-4692**. Miasto Nowy Jork zapewni opiekę niezależnie od statusu imigracyjnego lub zdolności do zapłaty.

Dodatkowe informacje o COVID-19 można uzyskać **dzwoniąc pod numer 311** lub **odwiedzając stronę nyc.gov/coronavirus**.