

Zalecenia dotyczące testów na COVID-19 dla nowojorczyków

Wykonaj test! Wszyscy nowojorczyści powinni wykonać test na COVID-19.

Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa COVID-19, nowojorczyści powinni być okresowo badani pod kątem zarażenia, niezależnie od tego czy mają objawy, czy nie. Ten dokument służy jako przewodnik i informuje o tym, jak często należy wykonywać testy, jeśli mieszkasz w Nowym Jorku. Aby uzyskać więcej informacji na temat testów, skontaktuj się z lekarzem.

Pracownicy służby zdrowia, osoby wykonujące niezwykle ważną pracę oraz osoby, które w ramach swojej pracy mają osobisty kontakt z ludźmi, powinni wykonywać test raz w miesiącu (patrz strona 2).

Placówki w pobliżu swego miejsca zamieszkania, które oferują testy na COVID-19, można znaleźć na stronie: nyc.gov/covidtest lub wysyłając wiadomość o treści „COVID TEST” na numer: 855-48. W wielu miejscach test ten jest darmowy, w tym we wszystkich placówkach prowadzonych przez NYC Health + Hospitals oraz Wydział Zdrowia i Higieny Psychiczej NYC.

Kiedy wykonać test?

Niezwłocznie:

- Jeśli masz objawy COVID-19, takie jak: gorączka lub dreszcze, kaszel, duszność lub trudności z oddychaniem, zmęczenie, bóle mięśni lub ciała, ból głowy, utrata smaku lub zapachu, ból gardła, zatłokany nos lub katar, nudności lub wymioty, biegunka.
- Jeśli miałeś(-aś) bliski kontakt z kimś, kto jest zarażony wirusem COVID-19.
 - Jeśli jesteś w bliskim kontakcie z kimś kto choruje na COVID-19 (przebywałeś(-aś) w odległości 6 stóp co najmniej przez 10 minut w okresie 24 godzin), musisz poddać się kwarantannie przez 10 dni po ostatnim narażeniu, niezależnie od wyniku badania i monitorować się pod kątem wszelkich objawów w tym czasie i przez cztery kolejne dni.
- Po powrocie do NYC z innego stanu lub kraju.
 - Musisz poddać się kwarantannie przez 10 dni (lub krócej, jeśli spełniasz wymagania stanu Nowy Jork dla podróżnych dotyczące testów na COVID-19).
 - Więcej informacji na temat wymogów dotyczących kwarantanny dla podróżnych w stanie Nowy Jork można znaleźć na stronie internetowej: nyc.gov/health/covidtravel.
- Po wzięciu udziału w dużym spotkaniu w pomieszczeniu zamkniętym.

Przed podróżą:

- Jeśli planujesz odwiedzić osobę, która może mieć zwiększone ryzyko poważnego zarażenia wirusem COVID-19.
 - Odwołaj swoje plany, jeśli wynik testu jest pozytywny, masz objawy COVID-19 lub niedawno miałeś(-aś) bliski kontakt z osobą, która jest zarażona wirusem COVID-19.

Okresowo:

- Jeśli pracujesz poza domem lub jeśli pracujesz lub mieszkasz w miejscu o dużym skupisku ludzi (patrz tabele).

Rób test raz w miesiącu lub zgodnie z zaleceniami lekarza lub pracodawcy.

Pracownicy służby zdrowia i służb ratowniczych	Osoby wykonujące pracę o zasadniczym znaczeniu, które mają bezpośredni kontakt z ludźmi	Osoby, które żyją lub mieszkają w dużych skupiskach ludzkich	Wszystkie inne osoby, które pracują w Nowym Jorku
<ul style="list-style-type: none">Pracownicy służby zdrowia i personel pomocniczyDentyści i personel pomocniczyDietetycy i osoby zajmujące się zawodowo żywnościąTerapeuci zajęciowi i fizjoterapeuciLogopedziOptometryściRatownicy medyczni i pracownicy pogotowiaPsychologowie i psychiatryPracownicy policji	<ul style="list-style-type: none">Personel weterynaryjnyPersonel przedszkoliDostawcy i kurierzyPracownicy sektora gastronomicznegoPracownicy domów pogrzebowychPracownicy ochronyPracownicy socjalniNauczyciele, wychowawcy i personel pomocniczy w szkole	<ul style="list-style-type: none">Placówki opiekuńcze (pracownicy domów opieki i placówek opieki nad dorosłymi w Nowym Jorku muszą wykonywać testy co tydzień).Inne miejsca ze skupiskami licznych domostw	<ul style="list-style-type: none">Jeżeli pracujesz poza domem i masz fizyczny kontakt z innymi osobami (takimi, jak współpracownicy, klienci lub osoby odwiedzający Twoje miejsce pracy)

Powyższe zasady nie obowiązują, jeśli: miałeś(aś) COVID-19 (pozytywny wynik testu diagnostycznego) w ciągu ostatnich 90 dni

- Ogólnie rzecz biorąc, w takim przypadku nie ma konieczności wykonywania ponownego testu na COVID-19 w ciągu 90 dni po wystąpieniu objawów lub, w przypadku braku objawów, od daty przeprowadzenia testu. Jest to związane z tym, że osoba, która miała COVID-19 i już wyzdrowiała, może mieć pozytywny wynik testu, pomimo że już nie zaraża.
- Jeśli miałeś(-aś) COVID-19, wyzdrowiałeś(-aś) i masz ponownie objawy COVID-19, skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli miałeś(-aś) bliski kontakt z kimś, kto obecnie jest zarażony COVID-19.

Więcej informacji na temat rodzajów testów na COVID-19 i znaczenia ich wyników znajdziesz tu: „[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)” (Testy na COVID-19: Często zadawane pytania).

Jeśli potrzebujesz pomocy w znalezieniu lekarza, zadzwoń pod numer: 844-692-4692 lub: **311**.

Pamiętaj o czterech kluczowych zasadach, które zapobiegają rozprzestrzenianiu się COVID-19:



Zostań w domu, jeśli nie czujesz się dobrze. Nie wychodź z domu, jeśli nie czujesz się dobrze, Twój test na COVID-19 był pozytywny, pozostawałeś(-aś) w bliskim kontakcie z kimś, kto jest chory na COVID-19 lub niedawno podróżował(-aś).



Zachowywanie dystansu fizycznego: Zachowuj dystans co najmniej 2 metrów (6 stóp) od innych osób.



Noś okrycie twarzy: Chroń siebie i ludzi wokół Ciebie. Nawet osoby bez objawów mogą zarażać innych i rozprzestrzeniać chorobę przy kaszaniu, kichaniu lub mówieniu. Noszenie osłony twarzy może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19.



Dbaj o higienę rąk: Często myj ręce wodą z mydłem. Jeśli woda i mydło nie są dostępne, używaj środków dezynfekujących do rąk. Regularnie czyść często dotykane powierzchnie i unikaj dotykania twarzy nieumytymi rękoma. Jeśli kichasz lub kaszlesz, rób to w ramię, a nie w dłoń.