Co nowojorczycy powinni teraz wiedzieć o COVID-19

Kiedy Nowy Jork otwiera się ponownie, a my coraz częściej wychodzimy z domu, zawsze należy pamiętać o „czterech podstawowych" działaniach, aby zapobiec transmisji COVID-19:

- **Osoby chore powinny pozostać w domu:** Monitoruj stan swego zdrowia, a jeśli jesteś chory(-a), nie wychodź z domu poza sytuacjami kiedy musisz uzyskać niezbędną opiekę medyczną (co obejmuje wykonanie testu na COVID-19) lub jeśli musisz załatwić inne niecierpiące zwłoki sprawy.
- **Zachowanie dystansu fizycznego:** Zachowuj odległość co najmniej sześciu stóp (2 metrów) od innych osób, które nie są członkami Twego gospodarstwa domowego.
- **Noś osłonę twarzy:** Chroń innych wokół siebie. Noszenie osłony twarzy pomaga ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19, zwłaszcza jeśli jesteś chory(-a) i nie masz objawów. Dodatkowe informacje na temat osłon twarzy podano na stronie nyc.gov/health/coronavirus pod „FAQ About Face Coverings" (Często zadawane pytania na temat zasłaniania twarzy).
- **Dbaj o higienę rąk:** Często myj ręce wodą z mydłem lub używaj środków dezynfekujących do rąk, jeśli woda i mydło nie są dostępne; regularnie czyść często dotykane powierzchnie; unikaj dotykania twarzy nieumytymi rękoma, kichaj i kaszlaj w ramię, a nie w dłonie.

Jak rozprzestrzenia się COVID-19?

- Wirus najprawdopodobniej rozprzestrzenia się na osoby, które pozostają w bliskim kontakcie (w odległości około 6 stóp [2 metrów]) z osobą z COVID-19. Wirus jest obecny w kropelkach, które są rozpylane w czasie kaszlu, kichania, śpiewania lub rozmowy.
- Ludzie niewykazujący objawów mogą rozprzestrzeniać wirusa.
- Ludzie mogą zarazić się COVID-19 dotykając powierzchni, na której znajduje się wirus, a następnie dotykając ust, nosa lub oczu, ale nie uważa się, że jest to główny sposób rozprzestrzeniania się wirusa.

Jakie są objawy COVID-19?

- Chorzy na COVID-19 zgłaszali szeroki zakres objawów, od łagodnych po ciężkie. Niektórzy ludzie nie mają żadnych objawów.
- Objawy **mogą pojawić się 2-14 dni po ekspozycji** na wirusa. Ludzie z następującymi objawami mogą mieć COVID-19 (nie obejmuje to wszystkich możliwych objawów):
    - gorączka lub dreszcze
    - kaszel
    - duszność lub trudności w oddychaniu
    - zmęczenie
    - bóle mięśni lub ciała
    - ból głowy
    - utrata smaku lub węchu
    - ból gardła
    - zatkany nos lub katar
    - nudności lub wymioty
    - biegunka
- Dzieci mają podobne objawy jak dorośli, ale na ogół przechodzą łagodną postać choroby. Lekarze zidentyfikowali rzadki, ale poważny stan u niektórych dzieci, zwany wieloukładowym zespołem zapalnym u dzieci (MIS-C), który jest związany z COVID-19. Aby uzyskać dodatkowe informacje wejdź

na stronę nyc.gov/health/coronavirus i wyszukaj „Multisystem Inflammatory Syndrome in Children" (Wieloukładowy zespół zapalny u dzieci).

Kto jest najbardziej narażony na ciężki przebieg choroby po zakażeniu COVID-19?

- Ciężka choroba oznacza, że osoba z COVID-19 może wymagać hospitalizacji, intensywnej terapii, respiratora, a nawet może umrzeć. Osoby narażone na zwiększone ryzyko wystąpienia ciężkiego przebiegu choroby muszą szczególnie uważać i monitorować stan swojego zdrowia oraz skontaktować się ze świadczeniodawcą usług służby zdrowia w przypadku wystąpienia dowolnych objawów.
- **Wśród dorosłych ryzyko wystąpienia zagrożeń związanych z ciężkim przebiegiem choroby COVID-19 wzrasta wraz z wiekiem**, przy czym najwyższe ryzyko występuje u osób starszych. Na przykład, osoby po pięćdziesiątce są bardziej narażone na ciężką chorobę niż osoby po czterdziestce. Podobnie, osoby po sześćdziesiątce lub siedemdziesiątce są na ogół bardziej zagrożone niż osoby po pięćdziesiątce.
- Osoby w każdym wieku, u których występują **następujące schorzenia** są narażone na zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby w przypadku zachorowania na COVID-19:
    - nowotwór
    - przewlekła choroba nerek
    - POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc)
    - stan immunologiczny (osłabiony układ odpornościowy) po przeszczepie organu stałego
    - otyłość (wskaźnik masy ciała 30 lub wyższy)
    - poważne schorzenia serca, takie jak niewydolność serca, choroba wieńcowa lub kardiomiopatia
    - choroba sierpowatokomórkowa
    - cukrzyca typu 2
- Nadal próbujemy zrozumieć COVID-19 i mogą istnieć inne schorzenia, które zwiększają ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Na podstawie tego, co wiemy obecnie, osoby z następującymi schorzeniami **mogą** być narażone na zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby w przypadku zachorowania na COVID-19:
    - astma (umiarkowana do ciężkiej)
    - choroba mózgowo-naczyniowa (wpływa na naczynia krwionośne i dopływ krwi do mózgu)
    - zwłóknienie mukowiscydozowe
    - nadciśnienie tętnicze lub wysokie ciśnienie krwi
    - stan immunologiczny (osłabienie układu odpornościowego) po przeszczepie krwi lub szpiku kostnego, niedobory odporności, HIV, stosowaniu kortykosteroidów lub innych leków osłabiających odporność.
    - choroby neurologiczne, takie jak demencja
    - choroba wątroby
    - ciąża
    - zwłóknienie płuc (uszkodzone lub zbliznowaciałe tkanki w płucach)
    - palenie
    - talasemia (rodzaj zaburzeń krwi)
    - cukrzyca typu 1
- Dzieci z chorobami neurologicznymi, genetycznymi, metabolicznymi lub wrodzonymi chorobami serca, które są złożone z medycznego punktu widzenia, mogą być w porównaniu z innymi dziećmi bardziej narażone na ciężki przebieg choroby w przypadku zachorowania na COVID-19.

- Dodatkowe informacje można uzyskać na stronie Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC) pod adresem cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html.

Jak mogę chronić siebie i innych przed COVID-19?

- Przestrzegaj „czterech podstawowych działań"! (patrz strona 1)
- Przy częstszym wychodzeniu z domu, pamiętaj o:
  - Przebywaniu w mniejszych grupach i wśród ludzi, którym ufasz, że stosuje się do zasady czterech podstawowych działań.
  - Na zewnątrz jest bezpieczniej niż wewnątrz, ponieważ ryzyko rozprzestrzeniania jest tam niższe.
  - Wybieraj zajęcia, w których łatwiej jest utrzymać odległość 6 stóp (2 metrów) od siebie, takie jak gra we frisbee, jazda na rowerze i pikniki.
- Odwiedź stronę nyc.gov/health/coronavirus i przejdź do „Tips on Getting Together Safely" (Wskazówki dotyczące bezpiecznego gromadzenia się), gdzie podano dodatkowe sugestie.

Jestem w podeszłym wieku lub choruję. Czy wyjście na zewnątrz jest dla mnie bezpieczne?

- 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. Pracuj z domu, jeśli możesz, unikaj tłumów i zgromadzeń, a jeśli wyjdziesz na zewnątrz, pamiętaj o przestrzeganiu fizycznego dystansu i innych środków ostrożności.
- Kupuj artykuły spożywcze i inne niezbędne rzeczy u sprzedawców oferujących dostawę do domu, poproś kogoś o zrobienie zakupów dla Ciebie, albo chodź na zakupy poza godzinami szczytu.
- Ćwiczenia są ważne! Wyjdź na zewnątrz, aby zaczerpnąć świeżego powietrza, ale pamiętaj o podejmowaniu „czterech podstawowych działań" (patrz strona 1) podczas przebywania poza domem.
- Porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia, który jest w stanie najlepiej zrozumieć indywidualne zagrożenia dla zdrowia w Twoim przypadku. Informacje dotyczące tego, jak znaleźć dostawcę usług służby zdrowia podano poniżej.

Jakie rodzaje testów na COVID-19 są dostępne?

- Są dwa główne rodzaje testów:
  - **Badania diagnostyczne**: wymaz lub badanie śliny, wykonywane w celu określenia, czy dana osoba jest **obecnie** zakażona COVID-19 (czy jest ona obecnie chora)
  - **Badania w kierunku przeciwciał** (także nazywane **badaniami serologicznymi**): badania krwi wykonywane w celu określenia, czy dana osoba była w dowolnym czasie w **przeszłości** zakażona COVID-19.
- Aby uzyskać dodatkowe informacje, odwiedź stronę nyc.gov/health/coronavirus i wyszukaj „COVID-19 Testing:Frequently Asked Questions" (Testy w kierunku COVID-19: często zadawane pytania).

Kto powinien zrobić test diagnostyczny w kierunku COVID-19, aby sprawdzić możliwość zakażenia?

- Wszyscy nowojorczycy powinni poddać się testom w kierunku COVID-19. Szczególnie ważne jest, aby poddać się testom, jeśli:
  - masz objawy
  - przebywałeś(-aś) w bliskim kontakcie z kimś, u kogo zdiagnozowano COVID-19 lub kogoś, kto miał objawy COVID-19

- uczestniczyłeś(-aś) ostatnio w proteście lub innym dużym zgromadzeniu
- planujesz odwiedzić kogoś, kogo ryzyko ciężkiego zachorowania jest wyższe
- mieszkasz lub pracujesz w miejscu, w którym mieszka więcej osób (np. w domu opieki)
- pracujesz w służbie zdrowia lub w pracy musisz regularnie przebywać w bliskim kontakcie z innymi osobami

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

- **Skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia!** Jeśli masz objawy, skontaktuj się ze swoim dostawcą usług służby zdrowia, zwłaszcza jeśli jesteś starszą osobą dorosłą, jesteś w ciąży lub cierpisz na schorzenia, które zwiększają ryzyko ciężkiego zachorowania. W miarę możliwości korzystaj z wizyt telefonicznych lub telemedycyny.
- **Wykonaj test!** Jeśli Twój dostawca nie oferuje testów, odwiedź stronę nyc.gov/covidtest, aby znaleźć placówkę wykonująca testy w pobliży swego miejsca zamieszkania lub zadzwoń pod numer **311**. W wielu placówkach testy wykonywane są bezpłatnie.
- **Nie wychodź z domu!** Nie wychodź z domu w innym celu niż, aby zrobić test 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.

Kiedy należy zwrócić się o pomoc do lekarza lub zadzwonić pod numer 911?

- Już teraz warto zadbać o uzyskanie niezbędnej opiekę medycznej, która mogła zostać opóźniona, tj. o szczepienia dla siebie i swoich dzieci, uzyskanie porad dotyczących opieki w przypadku przewlekłych chorób, rutynowe testy i badania przesiewowe, a także, aby zgłosić się na ogólne badania sprawdzające stan zdrowia. Służba zdrowia podejmuje dodatkowe kroki w celu zapewnienia bezpieczeństwa podczas zagrożenie zdrowia publicznego w związku z COVID-19. Aby uzyskać dodatkowe informacje, wejdź na stronę nyc.gov/health/coronavirus i wyszukaj „Get the Medical Care You Need" (Korzystanie z usług służby zdrowia).
- Ważnym jest, aby uzyskać pomoc medyczną w nagłych przypadkach związanych z COVID-19 i innymi problemami zdrowotnymi, gdy jest to konieczne. Idź na pogotowie ratunkowe lub zadzwoń pod numer **911**, jeśli masz:
    - trudności w oddychaniu
    - utrzymujący się ból lub ucisk w klatce piersiowej lub brzuchu
    - nowe uczucie dezorientacji lub niemożność czuwania (niezasypiania)
    - sine usta lub twarz
    - trudności w mówieniu
    - nagłe opadanie twarzy
    - drętwienie twarzy, rąk lub nóg
    - napad padaczkowy
    - każdy nagły i silny ból
    - niekontrolowane krwawienie
    - ciężkie lub uporczywe wymioty lub biegunka
    - wszystkie inne nagłe przypadki

Co zrobić, jeśli nie mam swego lekarza ani ubezpieczenia na zdrowie?

- Osoby potrzebujące lekarza mogą skorzystać z usług NYC Health + Hospitals, które zapewniają opiekę medyczną wszystkim nowojorczykom, bez względu na ich status imigracyjny, status ubezpieczenia lub zdolność do zapłaty.

- Odwiedź stronę nychealthandhospitals.org, aby uzyskać dodatkowe informacje lub poszukać świadczeniodawcy służby zdrowia, albo zadzwoń pod numer 844-692-4692 lub **311**.

Mam COVID-19 lub objawy COVID-19. Co mogę zrobić, aby chronić inne osoby przebywające ze mną w domu?

- Zawsze gdy to możliwe zachowuj odległość co najmniej dwóch metrów (sześciu stóp) od innych osób..
- Noś okrycie twarzy, szczególnie jeśli jesteś w odległości do 6 stóp (do 2 metrów) od innych.
- Korzystaj z oddzielnej łazienki, jeśli jest dostępna. W przypadku korzystania ze wspólnej łazienki dezynfekuj często dotykane powierzchnie po każdorazowym użyciu.
- Myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund.
- Przy kichaniu i kaszlaniu usta i nos zakrywaj chusteczką lub ramieniem, a nie ręką. Po użyciu natychmiast wyrzuć chusteczkę i umyj ręce.
- Czyść często dotykane powierzchnie, takie jak blaty, klamki, piloty i telefony po każdym użyciu lub przynajmniej raz dziennie. Użyj do tego domowego sprayu lub chusteczki do czyszczenia.
- Nie udostępniaj innym używanych przez siebie osobistych artykułów gospodarstwa domowego, takich jak szklanki, kubki, przybory kuchenne i ręczniki.
- Jeśli dzielisz łóżko, jedna osoba powinna spać na kanapie lub w łóżku z nogami przy wezgłowiu.
- Przesuń siedzenia i inne meble, aby zachować dystans fizyczny.
- Nie zapraszaj do domu gości.
- Jeśli nie możesz bezpiecznie odizolować się od innych członków gospodarstwa domowego, zadzwoń pod numer 311 lub 1-844-692-4692, aby uzyskać informacje o bezpłatnych pokojach hotelowych dla osób, które chorują na COVID-19 lub mogą chorować. Dodatkowe informacje można również uzyskać na stronie nyc.gov/covidhotel.

Co należy zrobić, jeśli choruję a muszę wyjść z domu w celu uzyskania opieki medycznej lub podstawowych zapasów?

- Załóż osłonę twarzy i trzymaj się co najmniej 6 stóp (2 metrów) z dala od innych.
- Przed wyjściem umyj ręce woda i podczas pobytu na zewnątrz używaj środków do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.
- Jeśli tylko jest to możliwe, unikaj kontaktu z innymi osobami - jeśli to możliwe chodź na piechotę i nie wchodź do zatłoczonych sklepów lub środków transportu.

Jak długo muszę pozostać w domu, jeśli mam lub mogę mieć COVID-19?

- Jeśli chorujesz lub możesz chorować na COVID-19, możesz wyjść z domu, kiedy spełnione są **wszystkie** z następujących warunków:
    - Minęło **co najmniej 10 dni** od pierwszego wystąpienia objawów.
    - Przez ostatnie 24 godziny nie wystąpiła gorączka bez stosowania leków obniżających gorączkę; **i**
    - ogólnie czujesz się lepiej.
- 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.
- Pracownik służby zdrowia może zalecić dłuższy okres izolacji z powodu dolegliwości zdrowotnych lub przebiegu choroby. Ponadto pracodawca może wymagać, abyś nie przychodził(-a) do pracy przez inny okres, w oparciu o wymagania NYS.

- Nadal nie wiemy, czy można ponownie zachorować na COVID-19, dlatego ważne jest, aby kontynuować dystans społeczny, zakładać osłonę twarzy i zachować zdrową higienę rąk przebywając poza domem.

Żyjemy teraz w trudnych czasach. Jak radzić sobie ze stresem i lękiem?

- W takiej sytuacji to normalne, że odczuwasz przytłoczenie, smutek, lęk i obawy lub inne objawy niepokoju, takie jak problemy ze snem. Aby obniżyć stres i kontrolować sytuację, utrzymuj pozytywne nastawienie i przypominaj sobie o swoich mocnych stronach.
- Często kontaktuj się z przyjaciółmi i bliskimi poprzez rozmowy telefoniczne, media społecznościowe i czaty wideo. Możesz też spotykać się z nimi się w parku lub na innej otwartej przestrzeni - ale zachowuj dystans co najmniej 6 stóp (2 metrów) i zakładaj okrycie twarzy.
- Korzystaj z przebywania na świeżym powietrzu i ćwicz, ale pamiętaj o konieczności stosowania „czterech podstawowych działań”!
- Zachęcamy do skorzystania z „App Library” (Biblioteka aplikacji) na stronie nyc.gov/nycwell, gdzie dostępne są narzędzia online, które mogą pomóc w dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne.
- NYC Well, bezpłatna i poufna usługa wsparcia zdrowia psychicznego, posiada wykwalifikowanych doradców dostępnych 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, udzielających krótkich porad i wystawiających skierowania do odpowiednich specjalistów. Zadzwoń pod numer 888-692-9355 lub odwiedź stronę nyc.gov/nycwell.
- Infolinia wsparcia emocjonalnego COVID-19 w stanie Nowy Jork posiada wykwalifikowanych specjalistów udzielających wsparcia i wystawiających skierowania do placówek opieki. Jest ona dostępna od 8:00 do 22:00 siedem dni w tygodniu pod numerem 844-863-9314.

Dodatkowe informacje:

- Odwiedź stronę nyc.gov/health/coronavirus i cdc.gov/covid19.

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji. 8.5.20