



Wersja 2 – opublikowana 7 maja 2020 r.

Co robić w razie choroby?

Jeśli masz gorączkę, kaszel lub występują u Ciebie [inne objawy](#), być może zaraziłeś/-aś się wirusem COVID-19. Większość ludzi dobrze przechodzi chorobę i może pozostać w domu. Jeśli podejrzewasz, że jakaś sytuacja naraziła Cię na kontakt z wirusem, natychmiast skonsultuj się z lekarzem.

- W razie choroby pozostań w domu, w dobrowolnej izolacji i poproś lekarza o pomoc. Przestrzegaj jego zaleceń i obserwuj swoje objawy.
- Jeśli występują u Ciebie [niepokojące objawy](#), takie jak trudności w oddychaniu, natychmiast zadzwoń po pomoc.

Objawy COVID-19 to m.in.:

- Kaszel
- Zadyszka lub trudności w oddychaniu
- Gorączka
- Dreszcze
- Nieustanne drżenie i dreszcze
- Ból mięśni
- Ból głowy
- Ból gardła
- Niedawna utrata smaku lub węchu

Lista nie obejmuje wszystkich objawów. Jeśli niepokoją Cię inne objawy, skonsultuj się z lekarzem.

- Osoby starsze i ludzie borykający się z poważnymi schorzeniami często znajdują się w grupie [podwyższonego ryzyka](#) cięższego przebiegu choroby. Więcej informacji dotyczących tych kwestii znajduje się na stronie [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)

- Więcej informacji dotyczących tego, co należy zrobić w razie choroby, znajduje się na stronie [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html).

Pozostań w domu, odizoluj się od innych i skontaktuj się z lekarzem

Pozostań w domu, aby ustrzec innych przed chorobą. Nie wychodź do pracy, szkoły ani w miejsca publiczne i unikaj komunikacji publicznej, współużytkowania pojazdów i taksówek.

Odizoluj się od innych domowników i zwierzaków. W miarę możliwości wydziel w domu osobny pokój dla siebie, w którym odizolujesz się od innych domowników. Jeśli to możliwe, korzystaj z osobnej łazienki. Jeśli mieszkasz w [przestrzeni zamkniętej](#) lub [wynajmujesz mieszkanie](#), zapoznaj się z dodatkowymi zaleceniami.

Zadzwoń do lekarza po poradę, przestrzegaj jego zaleceń i obserwuj swoje objawy.

W czasie samoizolacji:

- **nie przyjmuj gości, kontaktuj się tylko z opiekunami.**
- **Obserwuj swój stan zgodnie z instrukcjami lekarza.** Zadbaj o siebie (odpoczywaj, pij wystarczające ilości wody).
- **Nie używaj wspólnych przedmiotów.** Nie używaj naczyń, szklanek, kubków, sztućców, ręczników ani pościeli, z których korzystają inni domownicy. Po użyciu umyj je dokładnie wodą i płynem lub włóż je do zmywarki.
- **Jeśli znajdziesz się w pobliżu innych osób lub zwierząt, załóż [maseczkę ochronną](#) lub inny materiał osłaniający nos i usta.** Nie musisz jej nosić, jeśli w pobliżu Ciebie nie ma nikogo. Zachowuj 2-metrową odległość od innych – zmniejszysz w ten sposób ryzyko zarażenia. Pamiętaj, że maseczki ochronne i inne osłony twarzy nie są odpowiednie dla dzieci poniżej 2. roku życia, osób z trudnościami w oddychaniu, nieprzytomnych, niepełnosprawnych lub niebędących w stanie zdjąć maseczki bez pomocy innych osób.
- **Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos.** Podczas kaszlu lub kichania zawsze zasłaniaj chusteczką usta i nos. Zużyte chusteczki wyrzucaj do worka na śmieci. Natychmiast umyj ręce mydłem pod strumieniem bieżącej wody (co najmniej 20 sekund). Mydło i woda to najlepsze środki, ale jeśli są niedostępne, możesz użyć płynu do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu. Jeśli nie masz chusteczki, kaszł w zgięcie łokcia, a następnie umyj je.

- **Często myj ręce mydłem pod strumieniem bieżącej wody przez co najmniej 20 sekund.** Mycie rąk jest szczególnie ważne po wydmuchaniu nosa, kaszleniu, kichaniu, udaniu się do łazienki, a także przed jedzeniem i przygotowaniem żywności. Mydło i woda to najlepsze środki, ale jeśli są niedostępne, możesz użyć płynu do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu. Używając płynu upewnij się, że pokrywasz nim wszystkie całą powierzchnię rąk i pocieraj je, aż całkowicie wyschną. Unikaj kontaktu niemytych rąk z oczami, nosem i ustami.
 - Codziennie własnymi siłami czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie w wydzielonych dla Ciebie pomieszczeniu i łazience: stoły, klamki, włączniki światła, blaty stołowe, uchwyty, biurka, telefony, piloty, klawiatury, toalety, krany i zlewy. Przed dezynfekcją użyj detergentu lub mydła i wody. Inne osoby mogą czyścić i dezynfekować powierzchnie w innych częściach domu, ale powinny trzymać się z daleka od Twojego pomieszczenia i łazienki. Jeśli opiekun musi wyczyścić i zdezynfekować Twój pokój i łazienkę, powinien to robić tylko wtedy, gdy sytuacja naprawdę tego wymaga i nie może zapominać o maseczce i jednorazowych rękawiczkach.
 - Szczegóły znajdują się na stronie: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html).
 - Stosując środki czyszczące i dezynfekujące, przestrzegaj wszystkich instrukcji producenta (dotyczących m.in. stężenia, metod stosowania i czasu kontaktu). Większość [środków dezynfekujących do użytku domowego, posiadających certyfikat EPA](#), będzie tu odpowiednia.
- Alternatywy obejmują:
- Rozwodniony wybielacz do użytku domowego: Wymieszaj 5 łyżek (1/3 filiżanki) wybielacza z 4 l wody lub 4 łyżeczki z 1 l wody. Zapewnij właściwą wentylację i upewnij się, że wybielacz nie jest przeterminowany.
 - Roztwory na bazie alkoholu: Upewnij się, że roztwór zawiera co najmniej 70% alkoholu.

Natychmiast szukaj pomocy medycznej

Jeśli objawy zaostrzą się lub jeśli choroba zagraża Twojemu życiu, natychmiast szukaj pomocy medycznej.

- **W nagłym przypadku zadzwoń pod numer 911.** Poinformuj dyspozytora, że zdiagnozowano u Ciebie COVID-19 lub że podejrzewasz u siebie tę chorobę.

Zanim przybędzie pomoc, załóż maseczkę lub inny materiał osłaniający nos i usta (w miarę możliwości).

- **Jeśli objawy się zaostrzą, skontaktuj się z lekarzem.** Zanim udasz się do gabinetu lekarza, zadzwoń do niego i opisz mu swoje objawy – lekarz powie Ci, co robić.

W miarę możliwości po opuszczeniu pomieszczenia załóż maseczkę lub inną osłonę nosa i ust. Zachowuj bezpieczną, 2-metrową odległość od innych.

Przestrzegaj zaleceń lekarza i lokalnego departamentu zdrowia.

Jeśli wystąpi u Ciebie którykolwiek z poniższych **nagłych objawów ostrzegawczych*** COVID-19, **natychmiast zadzwoń po pomoc:**

- Trudności w oddychaniu
- Uporczywy ból lub ucisk w klatce piersiowej
- Dezorientacja lub brak pobudliwości
- Sinawe usta lub twarz

*Lista nie uwzględnia wszystkich objawów. Jeśli niepokoją Cię inne ciężkie objawy, skonsultuj się z lekarzem.

W nagłym przypadku zadzwoń pod numer 911: Poinformuj dyspozytora, że zdiagnozowano u Ciebie COVID-19 lub że podejrzewasz u siebie tę chorobę. Zanim przybędzie pomoc, załóż maseczkę ochronną (w miarę możliwości).

Dodatkowe materiały

- Centrum Prewencji i Kontroli Chorób: cdc.gov/coronavirus
- Amerykański Czerwony Krzyż: redcross.org/coronavirus
- Krajowy [telefon zaufania dla osób poszkodowanych w katastrofach](#): dla każdej osoby, która doświadcza stresu związanego z pandemią COVID-19. Zadzwoń pod numer 1-800-985-5990 lub wyślij wiadomość SMS z tekstem TalkWithUs na numer 66746, a skontaktujesz się z doradcą psychologicznym. TTY 1-800-846-8517. Osoby posługujące się językiem hiszpańskim Zadzwoń pod numer 1-800-985-5990 i naciśnij „2” spośród 50 stanów lub wyślij wiadomość SMS z tekstem „Hablanos” na numer 66746. Portoryko – wyślij wiadomość SMS z tekstem „Hablanos” na numer 1-787-339-2663.
- Jeśli zawładnęły Tobą emocje takie jak smutek, depresja, lęk lub jeśli nachodzą Cię myśli o wyrządzeniu krzywdy sobie lub komuś innemu, zadzwoń pod numer

911 lub na Infolinię Centrum Zapobiegania Samobójstwom: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).