



## Nowy koronawirus

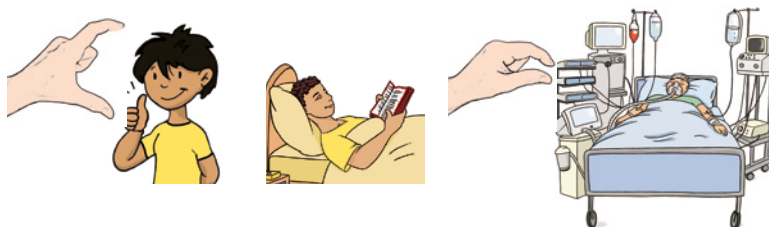
Koronawirus SARS-CoV-2 wywołuje chorobę COVID-19.

**Dolegliwości:** Objawy zwykle pojawiają się w ciągu 14 dni od zarażenia. Często występują gorączka i suchy kaszel, ale także biegunka, ból głowy, bóle kończyn, utrata smaku lub zmęczenie.



**Trudność:** Wielu zarażonych lekko przechodzi chorobę, ale niektórzy przechodzą ją ciężko lub choroba zagraża ich życiu.

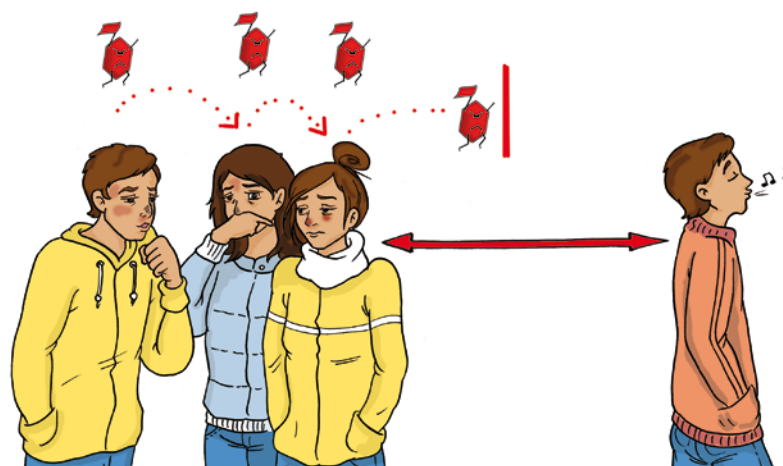
Osoby szczególnie narażone to osoby starsze, osoby ze znacznymi wcześniejszymi chorobami i osłabionym układem odpornościowym.



**Przenoszenie:** Wirus łatwo się przenosi. Zwykle przenosi się między ludźmi drogą kropelkową, czasami poprzez dotyk (łańcuch zakażeń). Oznacza to, że często jest przenoszony przez kaszel, kichanie, bliski kontakt twarzą w twarz lub inny kontakt, jak np. przez ręce, ale prawdopodobnie także przez przedmioty.



**Cel:** Środki mają na celu przerwanie tego łańcucha zakażeń i spowolnienie rozprzestrzeniania się wirusa.



## Środki zapobiegawcze

Zdecydowanie zaleca się podjęcie następujących działań.

ściśle ograniczenie kontaktu z innymi ludźmi

pozostanie w domu

dobrze przewietrzenie pokoju

nie podawanie sobie rąk

kaszenie i kichanie w zgięcie ramienia, odwrócić się

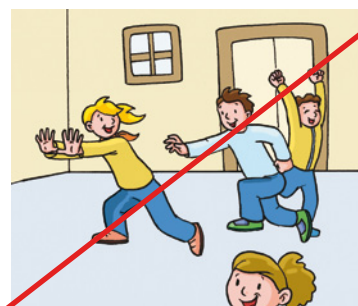
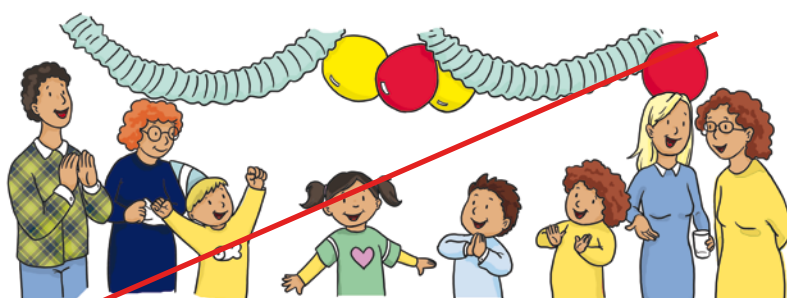
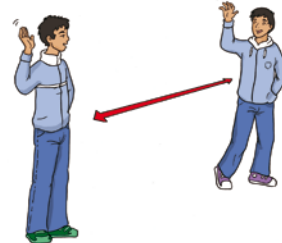
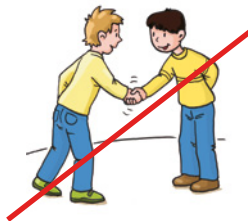
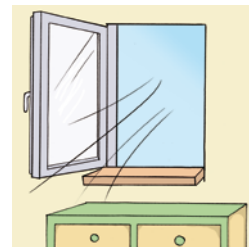
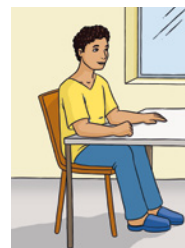
mycie regularne rąk (patrz załącznik)

odległość 1,5-2 m od innych ludzi, np. przy kasie podczas zakupów

tymczasowe ograniczenie wyjścia

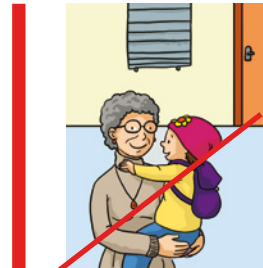
zmiana kontaktów społecznościowych np. na telefon lub Skype'a, jeśli to możliwe

unikanie prywatnych spotkań i aktywności, np. wizyt w klubie sportowym, spotkań lokalnej społeczności, prywatnych dużych uroczystości



## Środki zapobiegawcze

Należy chronić osoby starsze, nie wysyłać wnuków do babci i dziadka. Unikać kontaktu ze starszymi ludźmi.



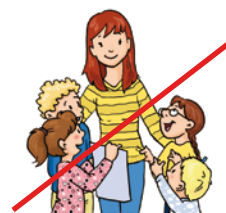
Większość wydarzeń jest anulowana, np. zamknięte są kina, teatry, muzea, odwołane są koncerty, wydarzenia sportowe, nabożeństwa.



W miarę możliwości wielu pracodawców przeniosło się do pracy w formie home office.



Wiele uniwersytetów, szkół i przedszkoli zostało zamkniętych.

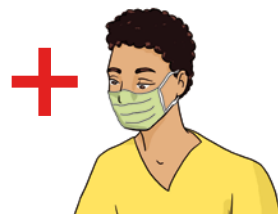
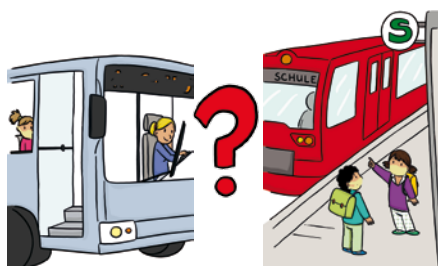


Wiele szpitali zezwala na wizyty tylko w wyjątkowych przypadkach.



unikać niepotrzebnych podróży

Pomyśl, czy musisz skorzystać z publicznych autobusów i pociągów.



## Zakażenie i kwarantanna

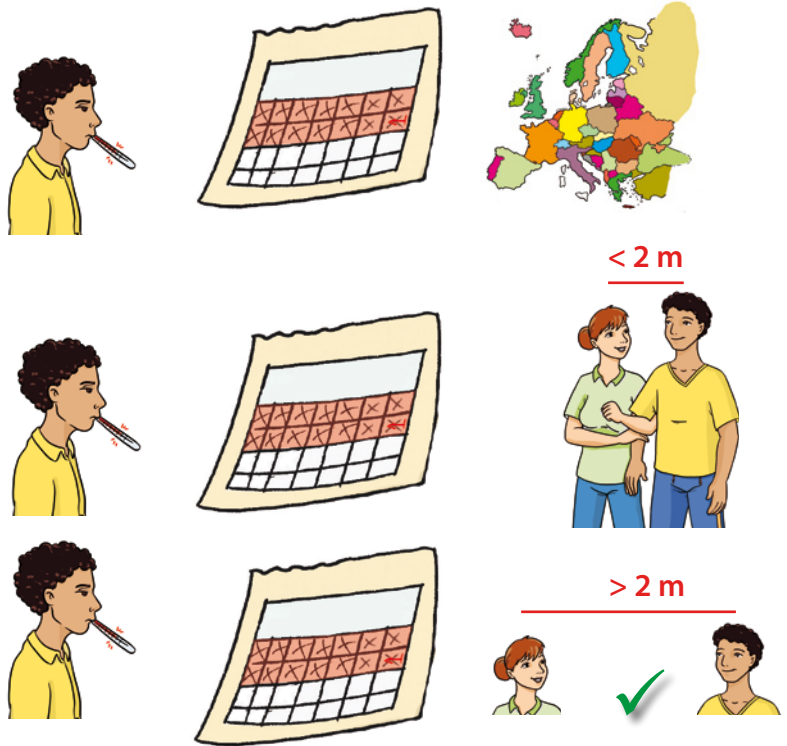
Podejrzewasz, że zaraziłeś się koronawirusem.

Wykazujesz charakterystyczne objawy chorobowe.

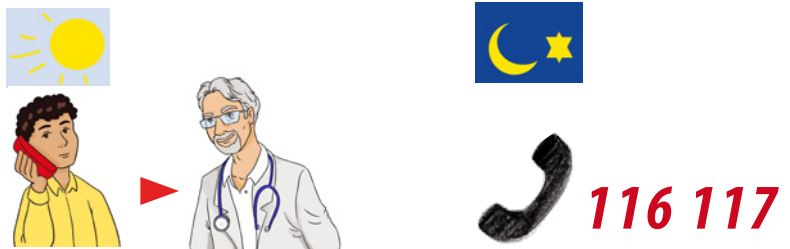
W ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś w obszarze ryzyka.

W ciągu ostatnich 14 dni miałeś bliski kontakt z zarażoną osobą (odległość mniejsza niż 2 m, dłuższa niż 15 min., twarzą w twarz).

(W ciągu ostatnich 14 dni miałeś bliski kontakt z zarażoną osobą (odległość powyżej 2 m, krótsza niż 15 min.))



Najpierw koniecznie zadzwoń do lekarza rodzinnego lub pod numer 116 117 wieczorem lub w weekend. Pod numer 112 dzwoń tylko w nagłych wypadkach.



Nie idź tak po prostu od razu do gabinetu lekarskiego lub kliniki.

Postępować zgodnie z instrukcjami lekarza rodzinnego i sanepidu.



## Zachowanie

patrz także środki zapobiegawcze

Skontaktuj się z Tobą sanepid.

Sanepid poinformuje cię, czy potrzebujesz kwarantanny.

OBYWIAZKOWA kwarantanna MUSI być przestrzegana.

codziennie mierzyć gorączkę

prowadzić dziennik sanepidu

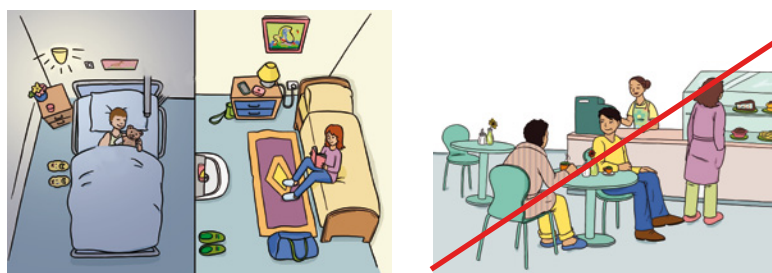


## Zakażenie i kwarantanna

Nie wolno wychodzić z domu.



przestrzenny podział osób chorych i niechorych we wspólnych mieszkaniach, np. z osobnymi pokojami (sypialniami)

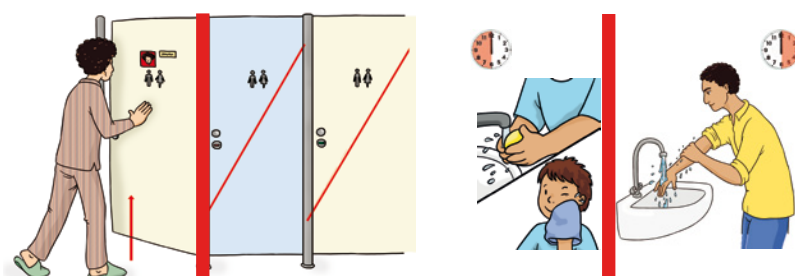


czasowe oddzielenie korzystania z części wspólnych, takich jak kuchnia



oddzielne toalety

oddzielne łazienki



Sytuacja i rekomendacje mogą się szybko zmienić.

Regularnie śledzić doniesienia.

Tutaj znajdziesz aktualne informacje:

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Kontaktreduzierung.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktreduzierung.html)

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>



Dieses Informationsblatt wurde gefördert von Lingua World GmbH, Übersetzungen.

© Bild und Sprache e.V.  
[www.medi-bild.de](http://www.medi-bild.de)  
[info@medi-bild.de](mailto:info@medi-bild.de)

**BUS**  
Bild und Sprache e.V.

# tip doc

## Mycie rąk Dezynfekcja rąk

*Jak?*

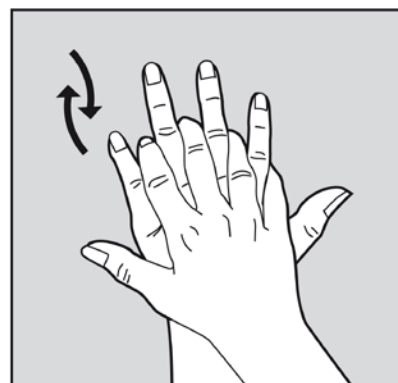
### Mycie rąk



**1.**  
Należy zwilżyć ręce wodą



**2.**  
Mydło należy dokładnie wetrzeć w ręce.



**3.**  
Mydło należy dokładnie wetrzeć w ręce.



**4.**  
Mydło należy dokładnie wetrzeć w ręce.



**5.**  
Następnie ręce należy dokładnie spłukać.

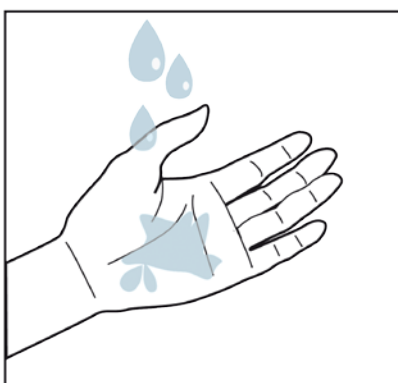


**6.**  
Osuszyć ręce ręcznikiem.

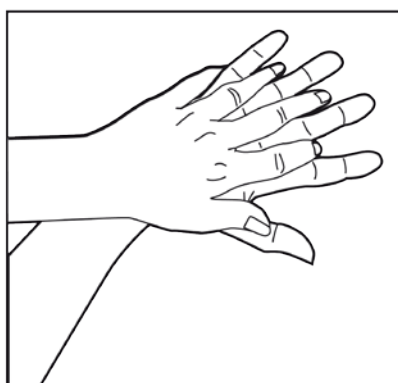


**7.**  
Po umyciu rąk należy je nasmarować kremem.

Jeśli regularnie dokładnie myjesz ręce, dezynfekcja w domu zwykle nie jest konieczna.



**8.**  
Na rękę należy nałożyć właściwą ilość środka dezynfekcyjnego.



**9.**  
Dokładnie rozetrzeć pomiędzy palcami.



POLSKI