



Co to jest COVID-19?

COVID-19 to nowa choroba, która może wpływać na płuca i drogi oddechowe. Jest spowodowana przez wirusa zwanego koronawirusem.

Jak rozprzestrzenia się COVID-19?

Aktualne dowody sugerują, że COVID-19 przenosi się poprzez bezpośredni, pośredni (poprzez skażone przedmioty lub powierzchnie) lub bliski kontakt z zakażonymi ludźmi przez ślinę lub kropelki. Są one uwalniane z ust lub nosa, gdy zarażona osoba kaszle, kicha, mówi lub śpiewa. Osoby znajdujące się w promieniu 1 metra od zarażonej osoby mogą zarazić się COVID-19, gdy zakaźne kropelki dostaną się do ich ust, nosa lub oczu.

Jeśli mam COVID-19, jak to się objawia?

Najczęstsze objawy COVID-19 to:

- nowy ciągły kaszel
- wysoka temperatura
- utrata lub zmiana zmysłu węchu lub smaku.

Niektórzy ludzie mogą również odczuwać bóle mięśni, zmęczenie i duszności.

Co mogę zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia się COVID-19?

- Unikaj osób spoza Twojego domu i staraj się zawsze utrzymywać dwa metry dystansu od innych. Zmniejsza to szansę na wdychanie wirusa.
- Dokładnie i regularnie myj ręce przez 20 sekund, używaj środka dezynfekującego poza domem i unikaj dotykania twarzy.
- Unikaj zatłoczonych miejsc i planuj z wyprzedzeniem swoje podróże tak, aby uniknąć podróżowania środkami transportu publicznego w godzinach szczytu.
- W Anglii, zgodnie z prawem, należy obecnie nosić zakrycie twarzy w środkach transportu publicznego oraz w sklepach i supermarketach.

Zakrycie twarzy powinno zakrywać usta i nos, umożliwiając jednocześnie wygodne oddychanie.

Jeśli myślę, że mam COVID-19, co powinienem zrobić?

1. Jeśli masz objawy, zostań w domu.
2. Jeśli w Twoim gospodarstwie domowym jest ktoś jeszcze, będzie musiał pozostać w domu przez 14 dni od momentu wystąpienia pierwszych objawów u Ciebie.
3. Zarezerwuj test, gdy tylko wystąpią objawy, aby sprawdzić, czy masz COVID-19 na stronie www.nhs.uk/coronavirus lub zadzwoń pod numer 119
4. Jeśli wynik testu jest pozytywny, Ty i osoby z Twojego gospodarstwa domowego muszą przejść kwarantannę.
5. Jeśli wynik testu jest negatywny, Ty i osoby z Twojego gospodarstwa domowego mogą zakończyć kwarantannę i nie muszą się już izolować.

Jeśli masz objawy, musisz izolować się przez co najmniej 10 dni. Każda inna osoba w Twoim gospodarstwie domowym musi poddać się izolacji przez 14 dni od momentu wystąpienia objawów.

Zamów test natychmiast na stronie www.nhs.uk/coronavirus lub zadzwoń pod numer 119, jeśli nie masz dostępu do Internetu.

Jeśli wynik testu jest pozytywny, musisz ukończyć pozostałą część swojej 10-dniowej samoizolacji. Każdy domownik musi również przeprowadzić samoizolację przez 14 dni od wystąpienia objawów. Jeśli wynik testu jest negatywny, Ty i inni członkowie gospodarstwa domowego nie muszą się już izolować.

Jeśli wynik testu na obecność COVID-19 jest pozytywny, obsługa NHS zajmująca się testami i śledzeniem kontaktów wyśle Ci wiadomość SMS lub e-mail, lub ktoś zadzwoni z instrukcjami, jak udostępnić dane osób, z którymi miałeś bliski, niedawny kontakt i podać ostatnio odwiedzone miejsca. Ważne jest, abyś zareagował jak najszybciej, abyśmy mogli udzielić odpowiedniej porady tym, którzy jej potrzebują. Zostaniesz poproszony o zrobienie tego online za pośrednictwem bezpiecznej witryny internetowej lub zostaniesz wezwany przez osobę zajmującą się śledzeniem kontaktów.