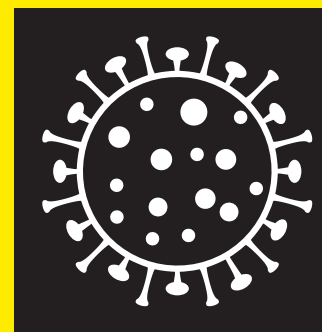


# Koronawirus COVID-19



Coronavirus  
**COVID-19**  
Public Health  
Advice



## Aby spowolnić rozprzestrzenianie się koronawirusa, osoby szczególnie narażone na zarażenie się proszone są o pozostanie pod szczególną ochroną („cocoon”)

Osobom najbardziej narażonym na zarażenie się koronawirusem radzimy pozostanie pod szczególną ochroną („w kokonie”).

### Kto powinien pozostać pod szczególną ochroną?

Osoby najbardziej narażone na zarażenie się koronawirusem to:

- > Wszyscy w wieku 70 lat lub starsi
- > Wszyscy mieszkający w domach opieki lub pozostający pod opieką długoterminową
- > Osoby, które mają poważne schorzenia, takie jak: osoby po przeszczepach narządów, osoby z niektórymi rodzajami raka (sprawdź u swojego lekarza rodzinnego lub na stronie [www.hse.ie](http://www.hse.ie)), osoby z ciężkimi chorobami układu oddechowego, z rzadkimi chorobami zwiększającymi ryzyko infekcji, oraz kobiety w ciąży z poważnymi chorobami serca.

### Co oznacza pozostawanie pod szczególną ochroną?

Publiczne zalecenia zdrowotne dla osób które pozostają pod szczególną ochroną to:

- > Pozostań w domu przez cały czas, z wyjątkiem wyjścia rekreacyjnego na odległość do 5 km od domu
- > Jeśli wybierasz się na przejażdżkę, pozostań w odległości 5 km od domu i dziel podróż tylko z kimś, kto pozostaje w domu razem z Tobą
- > Unikaj sklepów
- > Umów się na dostawę żywności lub leków, które zostaną postawione przy drzwiach
- > Jeśli masz ogród lub balkon, spędzaj czas na świeżym powietrzu
- > Jeśli masz dostęp, bądź w kontakcie z ludźmi przez telefon lub Internet
- > Bądź mobilny, wstając i poruszając się jak najwięcej
- > Staraj się spędzać czas na robieniu rzeczy, które lubisz w domu
- > Nie zapraszaj gości do domu, z wyjątkiem swojego opiekuna

### Wyjście rekreacyjne

- > Utrzymuj dystans co najmniej 2 metrów od innych osób podczas przebywania na zewnątrz
- > Na spacerze unikaj kontaktu fizycznego z ludźmi
- > Nie dotykaj powierzchni rękami
- > Po powrocie do domu umyj ręce
- > Jeśli mieszkasz w domu opieki, porozmawiaj ze swoim opiekunem o tym, co jest dla Ciebie bezpieczne.
- > Jeśli się martwisz, poproś swojego lekarza rodzinnego o poradę

### Jeżeli mieszkasz z osobą która powinna pozostawać pod szczególną ochroną

Choć to trudne, staraj się utrzymać w domu odległość 1 metra od osób wymagających szczególnej ochrony.

### Ochrona przed koronawirusem. Jest w naszych rękach.

Aby uzyskać codzienne aktualizacje odwiedź strony [www.gov.ie/health-covid-19](http://www.gov.ie/health-covid-19) lub [www.hse.ie](http://www.hse.ie)

### Wspieranie tych, którzy pozostają pod szczególną ochroną, gdy są poza domem

- > Utrzymuj dystans
- > Upewnij się, że spacerujący mają dość miejsca
- > Unikaj kontaktu fizycznego
- > Nie oferuj podwiezienia kogoś, kto pozostaje pod szczególną ochroną, wszyscy musimy trzymać się z daleka od siebie, aby zapobiec rozprzestrzenieniu się Covid-19

### Gdzie mogę uzyskać pomoc?

- > Rząd zapewnia każdej radzie hrabstwa lub władzom lokalnym wsparcie w zakresie zapewnienia dostępu do żywności, podstawowych artykułów gospodarstwa domowego i leków.
- > ALONE zapewnia telefoniczną linię wsparcia przez siedem dni w tygodniu od 8:00 do 20:00 pod numerem: 0818 222 024
- > Możesz skontaktować się z infolinią HSE Live 1850 24 1850 w celu uzyskania informacji i porad

### Wszyscy muszą przestrzegać następujących 6 punktów aby zapobiec rozprzestrzenieniu się koronawirusa



**Przeznacz**  
podawać ręce lub obejmować ludzi przy powitaniu



**Utrzymuj dystans**  
przynajmniej 2 metry od innych ludzi, szczególnie tych, którzy mogą się źle czuć



**Myj**  
ręce dokładnie i często aby uniknąć zarażenia



**Zakrywaj**  
usta i nos chusteczką lub rękawem gdy kaszlesz lub kichasz i wyrzuć zużytą chusteczkę



**Unikaj**  
dotykania oczu, nosa, lub ust nieumytymi rękami



**Czyść**  
oraz dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie