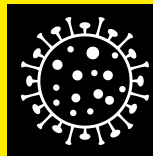


Coronavirus **COVID-19**



Koronavirus
COVID-19
Publiczne porady
zdrowotne

Publiczna Broszura Informacyjna

Irlandia stosuje strategię opóźnienia
zgodnie z zaleceniami **WHO** i **ECDC**



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Koronawirus

Informacje o COVID-19

O tym przewodniku

Ten przewodnik wyjaśnia informacje o Irlandii i koronawirusie (COVID-19).

Treść

Jak rząd reaguje na koronawirusa (COVID-19)?	1
Co to jest koronawirus (COVID-19)?	2
Jakie są objawy koronawirusa (COVID-19)?	3
Jak uchronić się przed zarażeniem koronawirusem (COVID-19)?	5
Kim są grupy ryzyka?	7
Co powinienem zrobić, jeśli źle się czuję?	8
Jak ograniczyć interakcje społeczne?	9
Czego będę potrzebować, jeśli będę musiał zostać w domu?	10
Jak mam się samoizolować?	11
Wytyczne dotyczące samoizolacji	12
Dbanie o zdrowie psychiczne podczas samoizolacji	14
Gdzie szukać dodatkowych informacji?	14

Jak rząd reaguje na koronawirusa (COVID-19)?

Rząd wprowadził środki w celu ochrony społeczeństwa poprzez opóźnienie rozprzestrzeniania się wirusa.

Przechowuj tę ulotkę w bezpiecznym miejscu, postępuj zgodnie ze wskazówkami i bądź na bieżąco z poradami na stronie www.hse.ie



Co to jest koronawirus (COVID-19)?

COVID-19 to nowa choroba, która atakuje płuca i drogi oddechowe. Jest wywoływana przez wirusa zwanego koronawirusem.



Koronawirus (COVID-19) rozprzestrzenia się w kroplach kichania lub kaszlu. Obecne dowody wskazują, że wirus może rozprzestrzeniać się równie łatwo jak wirus grypy, który krąży każdej zimy.



Wirusy mogą być łatwo przenoszone na inne osoby i zwykle człowiek zaraża, dopóki nie ustąpią u niego wszystkie objawy.



Koronawirus (COVID-19) może przetrwać na powierzchniach, jeśli ktoś, kto go ma, kaszle lub kicha na nie. Proste domowe środki dezynfekujące mogą zabić wirusa na powierzchni.

Dotychczasowe dowody wykazują, że w:

80%

przypadków

Pacjenci doświadczają łagodnych objawów choroby i powracają do zdrowia w ciągu kilku tygodni

Około

14%

przypadków

Pacjenci doświadczają cięższego przebiegu choroby

Około

6%

przypadków

Pacjenci doświadczają krytycznych objawów choroby

Koronawirus COVID-19 Informacja publiczna

Jakie są objawy koronawirusa (COVID-19)?

Pojawienie się objawów może zabrać do 14 dni.

Najczęstsze objawy to:



Kaszel

Może to być każdy rodzaj kaszlu, zwykle suchy, ale nie zawsze



Gorączka

Wysoka temperatura powyżej 38 stopni Celsjusza



Duszności










Trudności w oddychaniu

Można mieć jeden, niektóre lub wszystkie z tych objawów.

Jeśli występują u ciebie niepokojące objawy, powinieneś skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym **LUB** zadzwonić na infolinię HSELive pod numer 1850 24 1850

Objawy Covid-19 (koronawirusa)

Objawy	Koronawirus Objawy od łagodnych po ostre	Przeziębienie Stopniowe pojawianie się objawów	Grypa Nagły początek objawów
 Gorączka	Często	Rzadko	Często
 Kaszel	Często (zwykle suchy)	Czasami	Często (zwykle suchy)
 Duszności	Czasami	Nie	Nie
 Bóle	Czasami	Często	Często
 Ból gardła	Czasami	Często	Czasami
 Bóle głowy	Czasami	Rzadko	Często
 Zmęczenie	Czasami	Czasami	Często
 Ciekący lub zapchany nos	Rzadko	Często	Czasami
 Biegunka	Rzadko	Nie	Czasami u dzieci
 Kichanie	Nie	Często	Nie

Źródło: Światowa Organizacja Zdrowia, Centra d/s Kontroli i Zapobiegania Chorobom

Jak uchronić się przed zarażeniem koronawirusem (COVID-19)?



Regularnie myj ręce i unikaj dotykania twarzy dłońmi. Można stosować żele do rąk o zawartości co najmniej 60% alkoholu jeśli mydło i woda nie są dostępne.

Jak myć ręce mydłem i wodą

- ✓ Zwilż ręce ciepłą wodą i nałóż mydło.
- ✓ Pocieraj ręce, aż mydło utworzy pianę.
- ✓ Pocieraj wierzch dłoni, pomiędzy palcami i pod paznokciami.
- ✓ Rób to przez około 20 sekund.
- ✓ Opłucz ręce pod bieżącą wodą.
- ✓ Osusz ręce czystym ręcznikiem lub ręcznikiem papierowym.

Wideo demonstracyjne jest dostępne na stronie [hse.ie/hand hygiene](https://hse.ie/hand-hygiene)



Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Umieść zużyte chusteczki w zamkniętym pojemniku i umyj ręce.



Czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie. Do czyszczenia powierzchni używaj zwykłych domowych środków dezynfekujących.



Nie podawaj rąk i unikaj bliskich kontaktów, jeśli to możliwe.



Wszystkim ludziom zalecamy dystans społeczny, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa. Środki bezpieczeństwa polegające na zachowaniu dystansu społecznego działają poprzez ograniczenie kontaktu pomiędzy osobami chorymi i zdrowymi.

Zalecamy również ograniczenie interakcji społecznych, w celu uniknięcia zarażenia się wirusem. Zmniejsz liczbę osób, które spotykasz z dnia na dzień.

Niektóre z rzeczy, które możesz zrobić:

- ✓ Ogranicz interakcje z ludźmi spoza miejsca pracy i domu
- ✓ Zwiększ odległość od innych - trzymaj się co najmniej 1 metr a najlepiej conajmniej 2 metry z dala od innych
- ✓ Nie podawaj rąk
- ✓ Idealnie byłoby unikać wspólnych miejsc do spania
- ✓ Unikaj zatłoczonych miejsc
- ✓ Pracuj z domu, jeśli to możliwe

W zatłoczonych miejscach, takich jak transport publiczny lub supermarket, stosuj środki ochrony osobistej poprzez:

- ✓ Unikanie dotykania oczu, nosa i ust **ORAZ**
- ✓ Częste mycie rąk

Koronawirus

Informacje o COVID-19

Kim są grupy ryzyka?

Istnieje kilka grup osób, które mogą być bardziej zagrożone poważną chorobą, jeśli zarażą się koronawirusem (COVID-19).

Grupy te obejmują:

- Osoby powyżej 75 roku życia są szczególnie narażone
- Wszystkie osoby w wieku 60 lat i starsze
- Osoby (dorośli i dzieci) cierpiące na przewlekłe schorzenia, w tym osoby ze schorzeniami serca i układu oddechowego
- Osoby, których układ odpornościowy jest osłabiony z powodu choroby lub leczenia, w tym pacjenci chorzy na raka
- Pacjenci z takimi stanami chorobowymi, które mogą wpływać na funkcje oddechowe
- Mieszkańcy domów opieki i innych placówek długoterminowego pobytu, w tym ośrodków dla osób niepełnosprawnych, leczenia zdrowia psychicznego i opieki nad osobami starszymi
- Wszyscy powyżej 50-lat objęci specjalistycznymi usługami opieki zdrowotnej dla osób niepełnosprawnych
- Wszystkie osoby w specjalistycznych ośrodkach dla osób niepełnosprawnych cierpiące na choroby przewlekłe

Wsparcie dla osób starszych

Organizacja charytatywna ALONE, we współpracy z Departamentem Zdrowia i HSE, posiada telefoniczną linię wsparcia na temat koronawirusa (COVID-19) dla osób starszych.

Osoby starsze mogą skontaktować się z ALONE pod numerem **0818 222 024**. Linia jest czynna codziennie w godzinach 8–20.



Co powinienem zrobić, jeśli źle się czuję?

Jeśli wystąpią u Ciebie objawy grypopodobne, takie jak gorączka i / lub kaszel, powinieneś natychmiast odizolować się niezależnie od tego czy podróżowałeś lub czy miałeś kontakt z osobą chorą. Wyjaśniamy, jak się odizolować na stronie 11.

Jeśli doświadczasz tych objawów i obawiasz się, że miałeś kontakt z osobą zarażoną koronawirusem (COVID-19), odizoluj się i skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym (GP) telefonicznie. **Nie idź do lekarza rodzinnego osobiście.**

Twój lekarz zbierze informacje i zdecyduje, czy test na koronawirusa (COVID-19) jest konieczny.

Możesz również zadzwonić na infolinię **HSELive pod numer 1850 24 1850** w celu uzyskania dalszych wskazówek.

Jak ograniczyć interakcje społeczne?

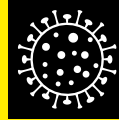
Ograniczona interakcja społeczna oznacza unikanie kontaktu z innymi ludźmi i sytuacjami społecznymi na tyle na ile to możliwe. Może to być konieczne, jeśli jesteś w bliskim kontakcie z potwierdzonym przypadkiem koronawirusa (COVID-19). Ma to na celu powstrzymanie zarażenia innych osób wirusem w przypadku wystąpienia objawów u ciebie.

Jeśli zostaniesz poproszony o ograniczenie interakcji społecznych, powinieneś:

- ✓ Ograniczyć interakcje z ludźmi spoza miejsca pracy i domu
- ✓ Zwiększyć odległość od innych – trzymać się co najmniej 1 metr a najlepiej co najmniej 2 metry od innych
- ✓ Nie podawać rąk
- ✓ Najlepiej unikać wspólnych miejsc do spania
- ✓ Unikać zatłoczonych miejsc
- ✓ Pracować z domu, jeśli to możliwe

Nadal możesz sam wychodzić na spacer, biegać lub na rower.

Należy jednak unikać spędzania ponad 15 minut w bliskim kontakcie z innymi ludźmi.



Czego potrzebuję, jeśli będę musiał zostać w domu?

Aby powstrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa (COVID-19), możesz zostać poproszony o:

Ograniczenie interakcji społecznych z innymi ludźmi

LUB

Samoizolację

Oto kilka praktycznych kroków, które możesz podjąć, a które przydadzą się w przypadku gdy źle się poczujesz:

- ✓ Powiadom przez telefon bliską rodzinę, przyjaciół i sąsiadów, że nie czujesz się dobrze i nie możesz przyjmować gości
- ✓ Zorganizuj z wyprzedzeniem, aby ktoś zrobił dla ciebie zakupy. Jeśli dostajesz towar do domu, upewnij się, że będzie on pozostawiony przed drzwiami, zamiast zapraszać ludzi do domu
- ✓ Zrób aktualną listę swoich leków. Jeśli źle się poczujesz, jest to ważna informacja, zwłaszcza jeśli będziesz potrzebować leczenia od innego lekarza niż zwykle
- ✓ Nie ma potrzeby zamawiania dodatkowych leków w ilościach przekraczających normalne zapotrzebowanie. Takie postępowanie zmniejszy dostępność leków dla innych. Leki będą nadal dostępne.

Jeśli masz objawy, nie przychodź osobiście do apteki.

Jeśli chcesz zamówić receptę, możesz zadzwonić do farmaceuty. Jeśli musisz odebrać leki na receptę lub bez recepty, poproś o to członka rodziny lub przyjaciela.

Jak mam się odizolować?

Samoizolacja oznacza pozostawanie w domu i całkowite unikanie kontaktu z innymi ludźmi. Być może będziesz musiał to zrobić, jeśli masz objawy koronawirusa (COVID-19). Ma to na celu powstrzymanie zarażenia innych osób.

Jeśli masz objawy, **MUSISZ odizolować się i skontaktować się z lekarzem przez telefon.**

Jeśli lekarz stwierdzi, że musisz zostać przetestowany na wirusa, zorganizuje to.

Podczas oczekiwania na wyniki testu lub jeśli wynik testu jest pozytywny, ale występują łagodne objawy, możesz samodzielnie izolować się we własnym domu.



Wytyczne dotyczące samoizolacji

Następujące wytyczne 1-10 powinny być przestrzegane przez osoby, które muszą się odizolować z powodu koronawirusa (COVID-19).

1 Zostań w domu

Nie chodź do pracy, na uczelnię, do szkoły, na nabożeństwa, spotkania towarzyskie lub w miejsca publiczne. Nie korzystaj z transportu publicznego ani taksówek, dopóki nie poczujesz się dobrze.

2 Trzymaj się z dala od innych osób w domu, na ile to możliwe

Unikaj kontaktu fizycznego z innymi osobami w domu. Przebywaj w pokoju z otwartym oknem. Jeśli to możliwe, powinieneś skorzystać z oddzielnej toalety i łazienki. Jeśli nie jest to możliwe, upewnij się, że te obszary są często dezynfekowane.

3 Często myj ręce

Utrzymuj ręce w czystości, myjąc je regularnie mydłem i wodą. **To jedna z najważniejszych rzeczy, które możesz zrobić.**

4 Zakryj usta przy kaszlu i kichaniu

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Umieść zużyte chusteczki w zamkniętym pojemniku i umyj ręce.

5 Unikaj używania tych samych przedmiotów

Unikaj dzielenia się naczyniami, szklankami, filiżankami, sztućcami, ręcznikami, pościelą lub innymi przedmiotami w domu. Po użyciu tych przedmiotów należy je umyć w zmywarce do naczyń lub pralce lub ewentualnie dobrze wymyć mydłem i gorącą wodą. Nie używaj tych samych konsol do gier ani pilotów co inne osoby w domu.

Koronawirus

Informacje o COVID-19

Wytyczne dotyczące samoizolacji. Ciąg dalszy

6 Obserwuj swoje objawy chorobowe

Jeśli objawy się nasilą zadzwoń do swojego lekarza rodzinnego. **Przy nagłym silnym pogorszeniu zadzwoń po karetkę pod numer 112 lub 999 i powiedz im, że możesz mieć koronawirusa (COVID-19).**

7 Unikaj zapraszania ludzi do domu

Jeśli to możliwe, nie wpuszczaj gości do domu ani nie otwieraj drzwi dzwoniącym.

8 Sprzątanie w domu

Wiele produktów czyszczących i dezynfekujących sprzedawanych w supermarketach może zabić koronawirusa (COVID-19) na powierzchniach. Czyść powierzchnie jak zwykle za pomocą detergentu, środka dezynfekującego lub jednorazowej ściereczki dezynfekującej. Zakładaj rękawiczki jednorazowe i plastikowy fartuch, jeśli są dostępne, a następnie wyrzucić je. Po zdjęciu rękawiczek i fartucha umyj ręce

9 Pranie

Zakładaj rękawice podczas obchodzenia się z brudną bielizną i pierz detergentem w temperaturze powyżej 60 stopni Celsjusza lub w najwyższej temperaturze odpowiedniej dla danej tkaniny (którakolwiek jest wyższa). Wyczyść wszystkie powierzchnie wokół pralki i dokładnie umyj ręce po obchodzeniu się z brudną bielizną.

10 Śmieci

Do zbierania śmieci, w tym zużytych chusteczek, używaj plastikowych toreb, rękawiczek, masek i fartuchów. Wyrzucaj worki na śmieci, gdy są wypełnione w trzech czwartych, wiążąc je. Umieść pierwszą torbę w drugiej torbie, którą powinieneś również zawiązać



Dbanie o zdrowie psychiczne podczas samoizolacji

Wybuchy chorób zakaźnych, takie jak obecny koronawirus (COVID-19), mogą być niepokojące i negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne. Chociaż możesz się denerwować, istnieje wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne w takich chwilach.

Bądź mobilny, wstając i poruszając się tak dużo, jak to możliwe. Jeśli masz ogród lub podwórko, wyjdź i zaczerpnij świeżego powietrza, ale trzymaj się co najmniej 2 metry z dala od innych ludzi.

Samoizolacja może być nudna i frustrująca. Może wpływać na twój nastrój i uczucia. Możesz czuć się przygnębiony, zmartwiony lub mieć problemy ze snem.

Pomocne może być pozostawanie w kontakcie z przyjaciółmi lub rodziną przez telefon lub media społecznościowe. **Więcej informacji znajdziesz na stronie: yourmentalhealth.ie.**

Gdzie szukać dodatkowych informacji?

Jeśli potrzebujesz więcej informacji, odwiedź stronę

HSE.ie

LUB

Zadzwoń na infolinię **HSELive pod numer 1850 24 1850** w celu uzyskania dalszych wskazówek.

Codzienne aktualizacje na stronach:

www.gov.ie/health-covid-19

www.hse.ie