

# CO NALEŻY WIEDZIEĆ, JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ I JAK CHRONIĆ

Informacje na temat COVID-19  
**dla osób z chorobami przewlekłymi,**  
ich rodzin i opiekunów

## CO MUSISZ WIEDZIEĆ

### Czym jest nowy koronawirus?

Koronawirusy to duża rodzina wirusów wywołujących różne objawy, od zwykłego przeziębienia po cięższe choroby. SARS-CoV-2 jest nowym szczepem koronawirusa, którego nie obserwowano nigdy wcześniej u ludzi. Choroba zakaźna, która wywołuje koronawirus (SARS-CoV-2), została nazwana COVID-19.

### W jaki sposób rozprzestrzenia się wirus?

Człowiek może zarazić się koronawirusem wywołującym COVID-19 od innych zakażonych osób drogą kropelkową, czyli przez kontakt z wydzieliną z dróg oddechowych osoby kaszlącej lub kichającej, albo przez dotykanie powierzchni zanieczyszczonych taką wydzieliną.

### Jak wyglądają objawy?

Większość zakażonych przechodzi chorobę łagodnie i wraca w pełni do zdrowia, ale w niektórych przypadkach przebieg COVID-19 może być ciężki.

Objawy obejmują:

- Gorączkę
- Kaszel
- Duszność i trudności w oddychaniu
- Bóle mięśni
- Zmęczenie

# JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ

*Co powinny zrobić osoby cierpiące na przewlekłą chorobę?*

- Zdobывaj informacje o COVID-19 z zaufanych źródeł.
- Zrób zapas leków na receptę, które zażywasz, albo zamawiaj je z dostawą do domu (np. przez internet).
- Zabezpiecz odpowiednią ilość leków dostępnych bez recepty oraz innych wyrobów medycznych i higienicznych (jak np. chusteczki czy termometr), które przydadzą się w razie gorączki.
- W miarę możliwości dbaj o aktywność fizyczną i staraj się pozostać w dobrej kondycji.
- Zrób zapas żywności i środków czystości na około 2–4 tygodnie. Przygotowuj się stopniowo i nie ulegaj zakupowej panice.
- Utrzymuj kontakt z osobami z bliskiego otoczenia. Zadzwoń do rodziny, przyjaciół, sąsiadów lub środowiskowych pracowników ochrony zdrowia i wspólnie zaplanujcie sposób działania na wypadek pojawienia się wirusa wywołującego COVID-19 w Twoim otoczeniu. Ustalcie też, co zrobicie, jeśli zachorujesz.
- Postępuj zgodnie z zaleceniami organów państwowych dotyczącymi przygotowań na sytuacje kryzysowe.
- Przestrzegaj ogólnych zasad higieny.

## Jak się zachować w przypadku zachorowania?

Jeżeli zauważysz u siebie kaszel, gorączkę i/lub problemy z oddychaniem:

1. Zostań w domu i zadzwoń do przychodni po poradę.
2. Powiedz personelowi, na jakie przewlekłe choroby chorujesz.

**GDZIE UZYSKAĆ WIARYGODNE  
INFORMACJE NA TEMAT COVID-19**

**800 190 590**

numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem

# JAK SIĘ CHRONIĆ

## Jak chronić siebie i innych



Pamiętaj o częstej higienie rąk. Myj ręce mydłem i wodą, a jeżeli nie jest to możliwe, używaj środka dezynfekującego na bazie alkoholu. Rób to zawsze:

- Przed jedzeniem i po wyjściu z toalety;
- Po toalecie nosa, kasznięciu lub kichnięciu;
- Po wizycie w miejscu publicznym;
- Po dotknięciu jakiegokolwiek powierzchni w miejscu publicznym;
- Po dotknięciu innych osób.



Unikaj dotykania twarzy, nosa i ust.



Unikaj kontaktu z chorymi, szczególnie kaszlącymi.



Unikaj wszelkich spotkań i wydarzeń, również spotkań towarzyskich, na terenach występowania zakażeń SARS-CoV-2.



Jeżeli w Twojej okolicy są przypadki zachorowań na COVID-19, ogranicz kontakty z innymi ludźmi:

- Unikaj tłumów, szczególnie w zamkniętych lub niedostatecznie wentylowanych pomieszczeniach.
- Rób zakupy poza godzinami wzmożonego ruchu.
- Unikaj podróżowania transportem publicznym w godzinach szczytu.
- Ćwicz na świeżym powietrzu, nie w pomieszczeniach.



Jeżeli zaobserwujesz u siebie kaszel, a w Twojej okolicy są przypadki zakażenia wirusem wywołującym COVID-19, stosuj maseczkę chirurgiczną. W ten sposób uchronisz innych przed zakażeniem.

Źródło: ECDC