

Coronavirus COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

Informacje dla „Bliskich Kontaktów” potwierdzonego przypadku koronawirusa

Od piątku 27 marca 2020 r. rząd zaleca wszystkim, aby w miarę możliwości pozostali w domu, z niewielkimi wyjątkami, w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa. Pobyt w domu to najlepszy sposób na zminimalizowanie ryzyka zarażenia się koronawirusem dla znajomych, rodziny i całej społeczności.

Niniejsza karta informacyjna zawiera porady dla osób, które miały bliski kontakt z osobą, u której potwierdzono koronawirusa.

Bliski kontakt to:

Każdy, kto spędził ponad 15 minut twarzą w twarz, w odległości do dwóch metrów od osoby z koronawirusem w dowolnym otoczeniu, na przykład każdy mieszkający w tym samym gospodarstwie domowym lub ktoś, kto dzieli zamkniętą przestrzeń z potwierdzonym przypadkiem przez ponad dwie godziny.

Co muszę zrobić, jeśli to ja jestem bliskim kontaktem?

Zespół śledzenia kontaktów skontaktuje się z Tobą, jeśli zidentyfikowano Cię jako osobę pozostającą w bliskim kontakcie z osobą z koronawirusem. Nie musisz pierwszy kontaktować się z HSE. Gdy otrzymasz telefon zostaniesz zapytany, czy masz którykolwiek z następujących objawów:

- Nowy kaszel - może to być suchy kaszel lub kaszel produktywny (wytwarzający flegmę)
- Duszności
- Trudności w oddychaniu
- Gorączkę (wysoka temperatura 38 stopni Celsjusza lub wyższa) lub dreszcze.

Nawet jeśli nie masz żadnego z tych objawów a jesteś kontaktem domowym podejrzanego lub potwierdzonego przypadku, zostaniesz poproszony o rozpoczęcie okresu Ograniczonego

Poruszania Się (wyjaśnienia poniżej), który potrwa do 14 dni od ostatniego razu zetknięcia się z osobą, u której zdiagnozowano koronawirusa. Jeśli pracujesz w służbie zdrowia, musisz skontaktować się ze swoim przełożonym oraz działem BHP i poinformować, że zidentyfikowano Cię jako bliski kontakt przypadku koronawirusa.

Możesz

zostać bliskim kontaktem więcej niż jeden raz, jeśli masz dwie osobne ekspozycje na wirus - ograniczone poruszanie się będzie obowiązywać wówczas ponownie przez 14 dni od ostatniej ekspozycji.

For updated, factual information about coronavirus,
visit www.hse.ie or call 1850 24 1850



Riailtas na hÉireann
Government of Ireland

Coronavirus COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

Jeśli wystąpią u Ciebie jakiegokolwiek objawy ze strony układu oddechowego, np. kaszel, duszności:

- Konieczne będzie niezwłoczne odizolowanie się (zobacz poniżej co to oznacza) i natychmiastowe skontaktowanie się z lekarzem rodzinnym.
- Recepcjonista Twojego lekarza rodzinnego zanotuje Twoje dane i lekarz oddzwoni do Ciebie. Twój lekarz omówi z Tobą objawy przez telefon lub podczas rozmowy wideo i doradzi, jakie kroki należy podjąć, w tym ewentualne zaplanowanie testów na koronawirusa.
- Jeśli Twój stan zdrowia nagle bardzo się pogorszy zadzwoń pod numer 999 i upewnij się, że pogotowie jest poinformowane, że Twoje objawy mogą być spowodowane przez koronawirusa.
- Nie przychodź osobiście do lokalnego oddziału ratunkowego lub lekarza rodzinnego, chyba że zostaniesz o to poproszony przez lekarza.
- Postępuj zgodnie ze wszystkimi zaleceniami lekarza.

Jeśli zostałeś przebadany na koronawirusa, a wynik jest negatywny, wciąż powinieneś ukończyć okres 14-dniowego ograniczonego poruszania się.

Należy zawsze regularnie myć ręce i zakrywać usta i nos chusteczką lub zgięciem łokcia podczas kaszlu lub kichania, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji.

Ograniczone poruszanie się a samoizolacja

Ograniczone poruszanie się

Ograniczone poruszanie się oznacza pozostawanie w domu i unikanie kontaktu z innymi ludźmi oraz sytuacjami społecznymi na tyle na ile to możliwe. Wiele osób, które miały kontakt z koronawirusem, nie zachoruje, ale wszyscy którzy mieli taki kontakt powinni nadal ograniczać poruszanie się. Ograniczone poruszanie się może być również znane jako samokwarantanna.

Coronavirus COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

- Robisz to, aby powstrzymać inne osoby, szczególnie osoby podatne na zarażenie lub osoby wysokiego ryzyka w Twojej społeczności, przed zarażeniem się koronawirusem.
- Musisz ograniczyć poruszanie się przez 14 dni, jeśli nie masz objawów koronawirusa, ale:
 - jesteś bliskim kontaktem potwierdzonego przypadku koronawirusa (zacznij od ostatniego razu kiedy miałeś kontakt z tą osobą)
 - mieszkasz w domu z kimś, kto ma objawy koronawirusa (więcej informacji na stronie

<https://www.hpsc.ie/az/respiratory/coronavirus/novelcoronavirus/factsheetsandresources/Advice%20sheet%20for%20people%20who%20live%20in%20%20same%20home%20as%20a%20person%20z%20COVID.V4.30.03.2020.pdf>

- wróciłeś do Irlandii z innego kraju (zacznij od dnia przyjazdu do Irlandii)

Samoizolacja

Samoizolacja oznacza pozostawanie w domu i całkowite unikanie kontaktu z innymi ludźmi. Obejmuje to trzymanie się z dala od innych osób w Twoim domu. Musisz to zrobić, jeśli masz jakiegokolwiek objawy koronawirusa - ma to na celu powstrzymanie zarażenia innych osób, przede wszystkim osób szczególnie podatnych na zarażenie w Twojej społeczności.

Będziesz musiał samoizolować się:

- jeśli masz objawy koronawirusa
- przed przetestowaniem na koronawirusa
- podczas oczekiwania na wyniki testu
- jeśli wynik testu na koronawirusa był pozytywny.

Aby uzyskać więcej informacji na temat samoizolacji, odwiedź stronę:

<https://www.hpsc.ie/az/respiratory/coronavirus/novelcoronavirus/factsheetsandresources/Patient%20information%20sheet%20for%20self-%20isolation.%20V5.30.03.2020.pdf>

**For updated, factual information about coronavirus,
visit www.hse.ie or call 1850 24 1850**



Riailtas na hÉireann
Government of Ireland

Coronavirus COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

Jeśli wynik testu jest negatywny lub „nie został wykryty”, możesz przerwać samoizolację 48 godzin po ustąpieniu objawów, ale jeśli jesteś bliskim kontaktem, musisz zakończyć okres ograniczonego poruszania się.

Jeśli mieszkasz z innymi ludźmi i samoizolujesz się:

- Przebywaj w pokoju z oknem, które można otworzyć.
- Jeśli możesz, skorzystaj z toalety i łazienki, których nikt inny w domu nie używa.
- Jeśli musisz dzielić łazienkę z innymi, skorzystaj z niej na końcu, a następnie dokładnie ją wyczyść.
- Nie udostępniaj żadnych przedmiotów, z których korzystałeś innym osobom.

Istnieją dwa kryteria zakończenia samoizolacji i możesz zakończyć samoizolację tylko wtedy, gdy obydwa zostaną spełnione:

1. Minęło 14 dni od rozpoczęcia pierwszych objawów
2. Nie miałeś gorączki przez 5 dni

Na przykład, jeśli zacząłeś mieć bóle głowy lub kaszel pierwszego dnia miesiąca, a ostatnią gorączkę miałeś 12, musisz poczekać do 17, aby zakończyć samoizolację. Jeśli Twój ostatni objaw był szóstego, wystarczy poczekać do czternastego.

Możesz uzyskać więcej informacji na stronie www.hse.ie

Aby uzyskać porady Centrum Informacji Obywatelskiej na temat koronawirusa, odwiedź stronę:

https://www.citizensinformation.ie/en/health/covid19_overview.html