

Koronawirus 2019 (COVID-19)

W jaki sposób odizolować się od innych

Jeśli występują u Ciebie objawy COVID-19 lub mogłeś być narażony/a na zakażenie COVID-19, należy się odizolować od innych osób. Jeśli poczujesz się gorzej, skontaktuj się ze swoją placówką opieki zdrowotnej lub skorzystaj z teleporady lekarskiej (1-866-797-0000).

Zostań w domu

- Nie należy korzystać z transportu publicznego, taksówek ani wspólnych środków transportu.
- Nie należy chodzić do pracy, szkoły ani innych miejsc publicznych.



Unikaj kontaktu z innymi

- Nie przyjmuj żadnych gości, jeśli nie jest to konieczne (np. osoby zapewniające opiekę)
- Trzymaj się z dala od seniorów i osób z przewlekłymi schorzeniami (np. cukrzycą, problemami z płucami, zaburzeniami odporności).
- O ile to możliwe, pozostań w oddzielnym pokoju z dala od innych osób w Twoim domu i korzystaj z oddzielnej łazienki, jeśli ją posiadasz.
- Upewnij się, że wspólne pomieszczenia mają dobry przepływ powietrza (np. otwarte okna).
- Jeśli te kroki nie są możliwe, należy zachować odległość co najmniej dwóch metrów od innych osób przez cały czas.



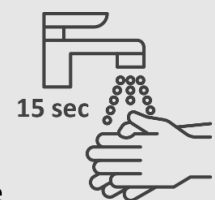
Zachowaj dystans

- Jeśli znajdujesz się w pomieszczeniu z innymi osobami, zachowaj odległość co najmniej dwóch metrów i noś maskę lub osłonę twarzy zakrywającą nos i usta.
- Jeśli Ty nie możesz nosić maski, powinni ją nosić inne osoby przebywające w tym samym pomieszczeniu co Ty.



Myj ręce

- Często myj dłonie wodą i mydłem.
- Wysusz ręce papierowym ręcznikiem lub ręcznikiem tekstylnym, którego nie będzie używał nikt inny.
- Jeśli mydło i woda nie są dostępne, należy użyć środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.



Zakrywaj twarz podczas kaszlenia i kichania

- Zastaniaj usta i nos chusteczką, gdy kichasz lub kaszlesz.
- Kaszł lub kichaj zastaniając twarz ramieniem lub łokciem, a nie dłonią.
- Wrzucaj zużyte chusteczki do kosza z workiem na śmieci i umyj ręce.
- Wyłożenie kosza plastikową torbą sprawia, że wyrzucanie odpadów jest bezpieczniejsze.
- Myj ręce po opróżnieniu kosza na śmieci.



Noś maskę zastaniającą nos i usta

- Zakładaj maskę, jeśli musisz wyjść z domu, aby zobaczyć się z pracownikiem służby zdrowia lub poddać się badaniu na COVID-19.
- Zakładaj maskę, gdy jesteś w odległości do dwóch metrów od innych osób, albo zostań w oddzielnym pomieszczeniu.
- Jeśli nie masz maski, zachowaj dwa metry odległości od innych i zakrywaj twarz gdy kaszlesz i kichasz. Patrz [zachowanie dystansu](#).



Co mam zrobić, jeśli wystąpią u mnie objawy?

- Wykonaj [samoocenę pod kątem COVID-19](#).
- Skorzystaj z teleporady lekarskiej (1-866-797-0000) lub skontaktuj się ze swoją placówką opieki zdrowotnej.
- Każda osoba, z którą miałeś/aś bliski kontakt fizyczny (np. w swoim gospodarstwie domowym) w ciągu dwóch dni przed wystąpieniem u Ciebie objawów lub po ich wystąpieniu, powinna również odizolować się od innych.
Jeśli masz jakieś pytania w tej sprawie, zadzwoń do [lokalnej placówki publicznej służby zdrowia](#).
- Pozostań w izolacji przez 14 dni, zaczynając od momentu wystąpienia objawów.
- Po 14 dniach można przerwać izolację, jeśli nie ma już gorączki i objawy uległy poprawie, ale należy kontynuować stosowanie [fizycznych środków zachowania dystansu](#).
- Jeśli po 14 dniach nadal nie czujesz się dobrze, skorzystaj z teleporady lekarskiej lub skontaktuj się ze swoją placówką opieki zdrowotnej.

Dowiedz się więcej o wirusie

COVID-19 to nowy wirus. Rozprzestrzenia się drogą kropelkową poprzez drogi oddechowe osoby zakażonej i przechodzi na inne osoby, z którymi ma ona bliski kontakt, np. na osoby mieszkające w tym samym gospodarstwie domowym lub zapewniające opiekę.

Możesz również uzyskać dostęp do aktualnych informacji na temat COVID-19 na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia w Ontario: ontario.ca/coronavirus.

Aby uzyskać więcej informacji, prosimy o kontakt: _____

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie są aktualne na dzień 31 lipca 2020 r