

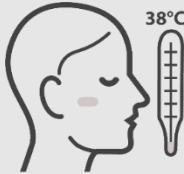
## Koronawirus 2019 (COVID-19)

# Jak monitorować swój stan zdrowia

Postępuj zgodnie z poradami otrzymanymi w placówce opieki zdrowotnej.

Jeśli masz pytania lub czujesz się gorzej, skontaktuj się ze swoją placówką opieki zdrowotnej, skorzystaj z teleporady lekarskiej (1-866-797-0000) lub skontaktuj się z placówką publicznej służby zdrowia.

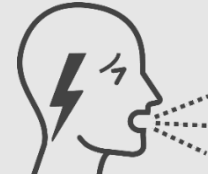
## Obserwuj objawy przez 14 dni po narażeniu na zachorowanie



Gorączka



Kaszel



Trudności z oddychaniem

## Unikaj miejsc publicznych

- Unikaj zatłoczonych miejsc publicznych i miejsc, w których nie można z łatwością zachować dystansu od innych (minimum dwa metry), jeśli zachorujesz.
- Jeśli nie jesteś w stanie zachować odległości dwóch metrów, noś niemedyczną maskę lub w inny sposób zakrywaj twarz, aby chronić innych przed potencjalnym zakażeniem drogą kropelkową.

## Co zrobić, jeśli wystąpią te lub inne objawy?

- Natychmiast odizoluj się i skontaktuj się z placówką publicznej służby zdrowia i placówką opieki zdrowotnej.
- Aby odizolować się od innych, będziesz potrzebował:
  - Instrukcje dotyczące tego [jak odizolować się od innych](#)
  - Mydło, woda i/lub środek do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu
- Podczas wizyt w placówce opieki zdrowotnej należy unikać korzystania z transportu publicznego, takiego jak metro, taksówki i wspólne środki transportu. Jeśli jest to nieuniknione, należy nosić maskę i zachować odległość dwóch metrów od innych lub skorzystać z tylnego siedzenia podczas jazdy samochodem.

## 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](https://ontario.ca/coronavirus).

Aby uzyskać więcej informacji, prosimy o kontakt: \_\_\_\_\_

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