

Koronawirus 2019 (COVID-19)

Zmniejsz ryzyko zachorowania na COVID-19

Ta karta informacyjna jest przeznaczona dla osób z grupy podwyższonego ryzyka ciężkiego przebiegu choroby COVID-19, takich jak osoby starsze i osoby z przewlekłymi schorzeniami. Pomoże Ci ona ustalić, co możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na COVID-19.

Kto jest w grupie podwyższonego ryzyka?

Ryzyko hospitalizacji lub śmierci z powodu COVID-19 zwiększa się wraz z:

- wiekiem - ryzyko wzrasta szczególnie u osób starszych;
- występowaniem przewlekłej choroby, w tym otyłości, cukrzycy, chorób płuc, serca, nerek i wątroby, udaru mózgu, nadciśnienia oraz stanów osłabiających układ odpornościowy (np. niektóre nowotwory, nieleczone HIV/AIDS);
- przyjmowaniem leków osłabiających układ odpornościowy (np. chemioterapia, doustne leki sterydowe).

Ogranicz liczbę osób, z którymi masz kontakt fizyczny

- Oprócz osób, z którymi mieszkasz:
 - Ograniczyć liczbę osób, z którymi masz bliski kontakt;
 - Zachowaj jak największy dystans od innych osób (co najmniej 2 metry).
- Bądź w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną przez telefon, czat wideo lub sms, gdy tylko jest to możliwe.
- Pracuj z domu, jeśli to możliwe.
- Gdy tylko jest to możliwe, kontaktuj się z personelem medycznym (np. lekarzem, fizjoterapeutą) wirtualnie.

Unikaj pomieszczeń zamkniętych i zatłoczonych miejsc

- Spotykaj się z przyjaciółmi i rodziną na dworze, jeśli tylko jest to możliwe.
- Jeśli musisz spotkać się w zamkniętym pomieszczeniu, otwórz okna i drzwi, aby w miarę możliwości poprawić wentylację.
- W miarę możliwości unikaj zatłoczonych sklepów i innych pomieszczeń zamkniętych. Chodź na zakupy w godzinach mniejszego ruchu, korzystaj z usług dostawy do domu lub poproś innych o odbiór Twoich zakupów.
- Ogranicz korzystanie z transportu publicznego, taksówek i przejazdów z innymi pasażerami. Jeśli musisz korzystać z tych środków transportu, wybierz mniej ruchliwe godziny, jeśli to możliwe, zachowaj dystans fizyczny, noś maskę i myj często ręce. Jeśli musisz wsiąść do taksówki lub jechać z innymi pasażerami, załóż maskę, upewnij się, że kierowca nosi maskę, usiądź z tyłu i otwórz okno.

Założ maskę i upewnij się, że osoby, które są w pobliżu, też to robią

- Noś niemedyzną maskę, która pomoże ci uniknąć przenoszenia wirusa na innych.
- Noś maskę, gdy przebywasz w pomieszczeniu z osobami spoza gospodarstwa domowego i upewnij się, że osoby znajdujące się w pobliżu również to robią (zakładając, że je znasz i że poproszenie ich o założenie maski jest bezpieczne).
- Noś maskę za każdym razem, gdy jesteś na zewnątrz w odległości mniejszej niż 2 metry od osób spoza Twojego gospodarstwa domowego i upewnij się, że osoby znajdujące się w pobliżu również to robią.

Myj często ręce

- Często myj ręce wodą z mydłem. Nie korzystaj z tego samego ręcznika, co inne osoby.
- Miej przy sobie i stosuj środki do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu (60% - 90% alkoholu), jeśli mydło i woda nie są dostępne.
- Dezynfekuj ręce za każdym razem, gdy dotykasz przedmiotów lub powierzchni dotykanych przez innych, a także gdy dotykasz innej osoby. Unikaj dotykania twarzy, a jeśli musisz to zrobić, najpierw umyj ręce.

Inne strategie pomagające zachować zdrowie

- Zaszczep się przeciw grypie, jeśli to możliwe, aby chronić się przed wirusem grypy.
- Myj i dezynfekuj często dotykane powierzchnie w Twoim domu (np. gałki drzwi, włączniki światła).
- Jeśli wystąpią u Ciebie objawy typowe dla COVID-19, skontaktuj się z lekarzem lub zgłoś się do ośrodka medycznego zgodnie z [wytycznymi Ministerstwa Zdrowia](#).
- Jeśli obawiasz się o zdrowie psychiczne swoje lub bliskiej ci osoby, zwróć się o pomoc.

Źródła

- Kanadyjska Agencja Zdrowia Publicznego: [Grupy ryzyka a COVID-19](#)
- Kanadyjska Koalicja na rzecz Zdrowia Psychicznego Seniorów:
 - [Wskazówki dotyczące walki z lękiem w obecnej sytuacji dotyczącej zdrowia publicznego](#)
 - [O czym należy pamiętać podczas izolacji społecznej](#)
- Ministerstwo Zdrowia: [Materiały dla mieszkańców Ontario doświadczających problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i uzależnieniami w czasie pandemii](#)
- Kanadyjskie Towarzystwo Walki z Rakiem: [Rak a COVID-19](#)
- Informacje dotyczące zdrowia dzieci: [Informacje dla rodziców dzieci z zaburzeniami odporności i dzieci z chorobami przewlekłymi](#)
- Zdrowie publiczne w Ontario: [Ogólnodostępne materiały](#)

Dowiedz się więcej o wirusie

Aby dowiedzieć się więcej i uzyskać dostęp do aktualnych informacji na temat COVID-19, odwiedź stronę internetową Ministerstwa Zdrowia Ontario ontario.ca/coronavirus.

Aby uzyskać więcej informacji, prosimy o kontakt: _____

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie są aktualne na dzień 20 listopada 2020 r.

