

# Co robić, jeśli masz COVID-19

## Dowiedz się, jak dbać o siebie i chronić innych

### Jakie są objawy COVID-19?

- Częstsze objawy obejmują gorączkę lub dreszcze, kaszel, duszność lub trudności w oddychaniu, zmęczenie, bóle mięśni lub ciała, bóle głowy, utratę smaku lub zapachu, ból gardła, zator lub katar, nudności lub wymioty oraz biegunkę.
- Niektórzy ludzie nie mają żadnych objawów.



### Kto jest w grupie zwiększonego ryzyka wystąpienia ciężkiej choroby wywołanej COVID-19?

- Osoby w wieku 65 lat lub starsze są najbardziej zagrożone.
- Osoby w każdym wieku, które mają określone ukryte schorzenia.
- Osoby, które nie zostały zaszczepione przeciw wirusowi COVID-19.
- Osoby czarnoskóre, Latynosi i rdzenni mieszkańcy, ze względu na systemowe nierówności zdrowotne i społeczne.

### Co zrobić w przypadku wystąpienia objawów COVID-19 lub pozytywnego wyniku testu?

- **Pozostań w domu.** Nie wychodź z domu chyba że w celu uzyskania niezbędnej opieki medycznej (w tym testu na COVID-19) lub zaspokojenia podstawowych potrzeb (np. zakupu żywności), jeśli ktoś nie może tego zrobić za Ciebie. Nie chodź do pracy ani szkoły.



- **Porozmawiaj ze swoim lekarzem i zapytaj o leczenie.** Zadzwoń lub jeśli to możliwe, skorzystaj z rozmowy wideo. Leczenie zmniejsza ryzyko zachorowania na ciężką chorobę wywołaną COVID-19 i hospitalizacji, i przynosi najlepsze efekty, jeśli zostanie zastosowane wkrótce po zachorowaniu. Więcej informacji na stronie [nyc.gov/health/covidtreatments](https://www.nyc.gov/health/covidtreatments).



- **Zrób test.** Odwiedź stronę [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) lub zadzwoń pod numer **311**, aby znaleźć punkt wykonywania testów. W wielu placówkach testy wykonywane są bezpłatnie.



- **Powiadom bliskie osoby.** Poinformuj osoby, które miały z Tobą bliski kontakt (w odległości 6 stóp przez co najmniej 15 minut w ciągu 24 godzin), aby mogły zrobić test. Dotyczy to również osób, które miały z Tobą bliski kontakt dwa dni przed wystąpieniem objawów (lub w dniu testu, w przypadku ich braku).

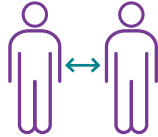
- **Szukaj pomocy w nagłych wypadkach.** Jeśli masz problemy z oddychaniem, ból lub ucisk w klatce piersiowej, niebieskawe lub szarawe zabarwienie ust lub twarzy, lub jakiegokolwiek inny stan zagrożenia, udaj się do szpitala lub natychmiast zadzwoń pod numer **911**.



## Jak mogę chronić osoby, z którymi mieszkam?

### • Zachowaj dystans fizyczny:

- Pozostań w oddzielnym pomieszczeniu i w miarę możliwości korzystaj z osobnej łazienki.



- Zachowaj dystans od innych osób, zwłaszcza tych o podwyższonym ryzyku ciężkiej choroby wywołanej COVID-19.

### • Zakrywaj usta i nos:

- Noś dobrze dopasowaną maseczkę w pobliżu innych osób. Poproś inne osoby wokół Ciebie, aby nosiły maseczkę.
- Zakrywaj usta chusteczką lub ramieniem przy kaszleniu i kichaniu.



### • Myj ręce:

- Często myj ręce wodą z mydłem.
- Czyść powierzchnie, których często często dotykasz.
- Nie dziel się ręcznikami, jedzeniem lub przyborami kuchennymi.



### • Wietrz pomieszczenia:

- Otwórz okna i drzwi.
- Używaj przenośnego oczyszczacza powietrza.
- Włącz wentylatory łazienkowe i kuchenne, które wyciągają powietrze.



## Kiedy mogę wyjść z domu po przejściu choroby?

- Jeśli wynik testu jest pozytywny i masz objawy, pozostań w domu (odizoluj się) przez co najmniej pięć pełnych dni po ich wystąpieniu. Możesz wyjść z domu, jeśli objawy nie obejmowały duszności lub trudności w oddychaniu, Twój ogólny stan zdrowia uległ poprawie, a w ciągu ostatnich 24 godzin, bez przyjmowania leków, nie wystąpiła gorączka.

- Jeśli wynik testu jest pozytywny i nie masz objawów, pozostań w domu przez pięć pełnych dni od dnia wykonania testu.



- Jeśli wynik testu jest negatywny i masz objawy, możesz wyjść z domu, jeśli w ciągu ostatnich 24 godzin, bez przyjmowania leków, nie wystąpiła u Ciebie gorączka. Jeśli stosujesz domowe testy na obecność COVID-19, wykonaj co najmniej dwa w odstępie 48 godzin.

Noś dobrze dopasowaną maseczkę będąc w pobliżu innych osób i stosuj się do kluczowych wskazówek dotyczących zapobiegania zakażeniu przez 10 dni od momentu wystąpienia objawów lub uzyskania pozytywnego wyniku testu. Więcej informacji na stronie [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html).



### Potrzebujesz pomocy?

Jeśli potrzebujesz pomocy medycznej, zadzwoń pod numer 212-268-4319. NYC zapewnia opiekę bez względu na status imigracyjny lub możliwości zapłaty.

**Posiadaj aktualne szczepienia.** Szczepienie to najlepszy sposób, aby uchronić się przed ciężką chorobą wywołaną COVID-19, hospitalizacją i śmiercią. Aby zapobiec ponownemu zachorowaniu na COVID-19, należy się zaszczepić i przyjąć dawkę przypominającą, nawet w przypadku przebycia COVID-19. Więcej informacji na temat szczepionek przeciw COVID-19 na stronie [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine).