

## Co nowojorczycki powinni teraz wiedzieć o COVID-19

### Jak rozprzestrzenia się COVID-19?

- Wirus najprawdopodobniej rozprzestrzenia się na osoby, które są w bliskim kontakcie (w odległości około 6 stóp [2 metrów] z zakażoną osobą chorującą na chorobę koronawirusową 2019 (COVID-19). Wirus jest obecny w kropelkach, które są rozpylane w czasie kaszlu lub kichania, a być może także podczas śpiewania lub rozmowy.
- COVID-19 rozprzestrzenia się przez dotknięcie powierzchni, na której znajduje się wirus, a następnie dotknięcie nieumyтыми rękami oczu, nosa lub ust.
- Obecnie istnieją mocne dowody na to, że osoby niewykazujące objawów mogą rozprzestrzeniać wirusa.

### Kto jest bardziej narażony na zachorowanie na COVID-19 lub ciężki przebieg choroby?

- Na ciężki przebieg choroby najbardziej narażone są osoby w wieku 50 lat lub starsze (osoby w wieku 65 lat lub starsze są narażone na jeszcze większe ryzyko) oraz osoby z innymi współistniejącymi schorzeniami, takimi jak:
  - choroba płuc bądź też umiarkowana lub ciężka astma
  - choroba serca lub inne poważne choroby układu krążenia
  - nowotwór
  - osłabiony układ odpornościowy
  - otyłość
  - cukrzyca
  - choroba nerek
  - choroba wątroby
- Osoby mające regularny bliski kontakt z osobą, która ma lub może mieć COVID-19, są również bardziej narażone na zarażenie się wirusem, tzn. osoby mieszkające w jednym domu, opiekunowie pracujący w domu lub partnerzy seksualni.
- Obecnie nie ma dowodów wskazujących na większe prawdopodobieństwo zachorowania na COVID-19 u kobiet w ciąży, jednakże powinny one być pod ścisłą obserwacją. Kobiety w ciąży mogą bardzo poważnie zachorować, jeśli zostaną zakażone niektórymi wirusami.

### Jakie są objawy COVID-19?

- Chorzy na COVID-19 zgłaszali szeroki zakres objawów, od łagodnych po ciężkie. Objawy **mogą pojawić się 2-14 dni po ekspozycji** na wirusa.
- Osoby z następującymi objawami mogą chorować na COVID-19:
  - kaszel
  - duszność lub trudności w oddychaniu
  - gorączkę
  - dreszcze
  - ból mięśni
  - ból gardła
  - Wcześniej nie odczuwana utrata smaku lub węchu
- Inne, rzadziej zgłaszane objawy to nudności, wymioty i biegunka. Starsze osoby dorosłe mogą wykazywać splątanie lub dezorientację i doświadczać upadków.

- Dzieci mają podobne objawy jak dorośli, ale na ogół przechodzą łagodną postać choroby. Ostatnio lekarze zidentyfikowali rzadki, ale poważny stan u niektórych dzieci, zwany wieloukładowym zespołem zapalnym u dzieci (MIS-C), który jest związany z COVID-19. Aby uzyskać dodatkowe informacje wejdź na stronę [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) i wyszukaj „Multisystem Inflammatory Syndrome in Children” (Wieloukładowy zespół zapalny u dzieci)

### Nie czuję się chory(-a). Jak mogę chronić siebie i innych przed COVID-19?

- **Zostań w domu i zachowaj dystans fizyczny.** Nawet jeśli czujesz się dobrze i nie masz żadnych objawów, zostań w domu na tyle, na ile to możliwe. Pracuj z domu, jeśli możesz i unikaj zbędnych interakcji.
- Zachowaj odległość co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych.
- Myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Używaj środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu, jeśli woda i mydło nie są dostępne.
- Kichając lub kaszląc zakrywaj nos i usta chusteczką higieniczną lub rękawem. Nie zakrywaj twarzy dłońmi.
- Nie dotykaj oczu, nosa lub ust nieumytymi rękami.
- Nie ściskaj dłoni innych osób.
- Monitoruj stan swojego zdrowia pod kątem gorączki, kaszlu, trudności w oddychaniu, bólu gardła i innych objawów.
- Noś okrycie twarzy, gdy jesteś poza domem, jeśli nie jesteś w stanie zachować przynajmniej 6 stóp (2 metrów) dystansu od innych, zgodnie z wymogami rozporządzenia wykonawczego stanu Nowy Jork. Osłona twarzy to dowolna dobrze przylegająca osłona z papieru lub materiału, na przykład bandana lub szalik, zakrywająca nos i usta. Dodatkowe informacje na temat osłony twarzy podano na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus), w części „FAQ About Face Coverings” (Często zadawane pytania na temat zasłaniania twarzy).

### Jakie rodzaje testów na COVID-19 są dostępne?

- Są dwa główne rodzaje testów:
  - **Badania w kierunku wirusa:** wymaz lub badanie śliny, wykonywane w celu określenia, czy dana osoba jest **obecnie** zakażona COVID-19 (tj. czy jest ona obecnie chora)
  - **Badania w kierunku przeciwciał** (także nazywane **badaniami serologicznymi**): badania krwi wykonywane w celu określenia, czy dana osoba była w dowolnym czasie w **przeszłości** zakażona COVID-19. Badania w kierunku przeciwciał nie mogą być wykorzystywane do stwierdzenia, czy ktoś jest obecnie zakażony wirusem wywołującym COVID-19 ani do pomiaru odporności na COVID-19.
- Dodatkowe informacje na temat rodzajów testów można uzyskać wchodząc na stronę [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) i wyszukując „COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions” (Testy na COVID-19: Często zadawane pytania).

### Kto powinien zrobić test na obecność wirusa wywołującego COVID-19, aby sprawdzić możliwość zakażenia?

- Następujące osoby powinny zrobić test w postaci wymazu lub badania śliny na COVID-19:
  - Każdy, kto **wykazuje objawy**.
  - Każdy kto miał **bliski kontakt** w ciągu ostatnich 14 dni z osobą, u której potwierdzono zakażenie wirusem wywołującym COVID-19, a w szczególności domownicy i partnerzy seksualni.

- Każdy, kto **pracuje w placówkach opiekuńczych**, takich jak domy opieki, ośrodki opieki dla dorosłych i schroniska dla bezdomnych.
- Zadzwoń do swojego lekarza, jeśli masz objawy i uważasz, że musisz się przetestować. Możesz też odwiedzić stronę [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest), aby znaleźć placówki wykonujące testy lub zadzwonić pod numer **311**.

### Co mam zrobić, jeśli pojawiają się u mnie objawy COVID-19?

- **Osoby, których objawy są łagodne lub umiarkowane powinny pozostać w domu.** Nie wychodź z domu w innym celu niż uzyskanie niezbędnej opieki medycznej (w tym testu na COVID-19) lub zaspokojenie podstawowych potrzeb, takich jak zakup artykułów spożywczych, jeśli ktoś nie może ich zrobić dla ciebie.
- Nie chodź do pracy, nawet jeśli jesteś niezbędnym pracownikiem.
- Jeśli masz 50 lat lub więcej, jesteś w ciąży lub masz problemy zdrowotne, które zwiększają ryzyko ciężkiej choroby, skontaktuj się ze swoim lekarzem, aby być pod ścisłą obserwacją.
- Jeśli objawy nasilą się lub nie ustąpią po trzech lub czterech dniach, skonsultuj się ze swoim lekarzem.
- Jeśli to możliwe, skorzystaj z usług telemedycznych zamiast udawać się do gabinetu lekarskiego osobiście.

### Kiedy mam zadzwonić pod numer 911 lub iść do szpitala?

- Możesz denerwować się tym, że musisz udać się do szpitala lub gabinetu lekarskiego. Jednak ważne jest, aby uzyskać pomoc medyczną w nagłych przypadkach związanych z COVID-19 i innymi problemami zdrowotnymi, gdy jest to konieczne.
- Jeśli masz którykolwiek z poniższych objawów, udaj się na pogotowie lub natychmiast zadzwoń pod numer **911**:
  - trudności w oddychaniu
  - utrzymujący się ból lub ucisk w klatce piersiowej lub brzuchu
  - nowe uczucie dezorientacji lub niemożność czuwania (niezasypiania)
  - sine usta lub twarz
  - trudności w mówieniu
  - nagłe opadanie twarzy
  - drętwienie twarzy, rąk lub nóg
  - napad padaczkowy
  - każdy nagły i silny ból
  - niekontrolowane krwawienie
  - ciężkie lub uporczywe wymioty lub biegunka
  - wszystkie inne nagłe przypadki
- Jeśli twoje objawy są poważne, ale nie nagłe, natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Wielu lekarzy może pomóc telefonicznie lub podczas wizyt telemedycznych.

### Co zrobić, jeśli nie mam lekarza?

- Osoby potrzebujące lekarza mogą skorzystać z usług NYC Health + Hospitals, które zapewniają opiekę medyczną wszystkim nowojorczykom, bez względu na ich status imigracyjny, status ubezpieczenia lub zdolność do zapłaty.
- Odwiedź stronę [nychealthandhospitals.org](https://nychealthandhospitals.org), aby uzyskać dodatkowe informacje lub poszukać lekarza, albo zadzwoń pod numer 844-692-4692 lub **311**.

## **Mam COVID-19 lub objawy COVID-19. Co mogę zrobić, aby chronić inne osoby przebywające ze mną w domu?**

- Zachowuj odległość przynajmniej 6 stóp (2 metrów) od wszystkich jeśli tylko możesz oraz zakładaj osłonę na twarz, kiedy zachowanie bezpiecznej odległości nie jest możliwe.
- Korzystaj z oddzielnej łazienki, jeśli jest dostępna. W przypadku korzystania ze wspólnej łazienki dezynfekuj często dotykane powierzchnie po każdorazowym użyciu.
- Myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund.
- W czasie kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos chusteczką lub rękawem. Po użyciu natychmiast wyrzuć chusteczkę i umyj ręce.
- Czyść często dotykane powierzchnie, takie jak blaty, klamki, piloty i telefony po każdym użyciu lub przynajmniej raz dziennie. Użyj do tego domowego sprayu lub chusteczki do czyszczenia.
- Nie udostępniaj innym używanych przez siebie osobistych artykułów gospodarstwa domowego, takich jak szklanki, kubki, przybory kuchenne i ręczniki.
- Jeśli dzielisz łóżko, jedna osoba powinna spać na kanapie lub w łóżku z nogami przy wezglowiu.
- Przesuń siedzenia i inne meble, aby zachować dystans fizyczny.
- Nie zapraszaj do domu gości.

## **Mam COVID-19 lub objawy COVID-19, ale nie mogę oddzielić się od innych członków gospodarstwa domowego z uwagi na moją sytuację mieszkaniową. Co mogę w związku z tym zrobić?**

- Miasto Nowy Jork wynajęło pokoje hotelowe dla osób, które mają lub mogą mieć COVID-19 lub które mieszkają z chorym na COVID-19 i nie mogą zachować dystansu fizycznego we własnych domach.
- Autoryzowani dostawcy tej usługi sprawdzają uprawnienia takich osób i rezerwują im miejsca w hotelach. Aby znaleźć autoryzowanego dostawcę, odwiedź stronę [nyc.gov/covidhotel](https://nyc.gov/covidhotel).

## **Co należy zrobić, jeśli choruję a muszę wyjść z domu w celu uzyskania opieki medycznej lub podstawowych zapasów?**

- Załóż osłonę twarzy i zachowaj odległość co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych.
- Przed wyjściem umyj ręce i podczas pobytu na zewnątrz używaj środków do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.
- W możliwie największym stopniu unikaj kontaktu z innymi osobami - jeśli to możliwe należy chodzić i nie wchodzić do zatłoczonych sklepów lub środków transportu.

## **Jak długo muszę pozostać w domu, jeśli mam lub mogę mieć COVID-19?**

- Jeśli chorujesz lub możesz chorować na COVID-19, możesz wyjść z domu, kiedy spełnione są **wszystkie** z następujących warunków:
  - Minęło **co najmniej 10 dni** od pierwszego wystąpienia objawów.
  - Przez ostatnie trzy dni nie wystąpiła gorączka bez stosowania leków obniżających gorączkę; **i**
  - nastąpiła poprawa w ogólnym stanie zdrowia.
- Jeśli wynik testu na obecność wirusa wywołującego COVID-19 w postaci wymazu lub badania śliny był dodatni, ale nigdy nie wystąpiły objawy, pozostań w domu przez 10 dni od daty testu.
- Lekarz może zalecić dłuższy okres izolacji z powodu dolegliwości zdrowotnych lub przebiegu choroby. Ponadto niektórzy niezbędni pracownicy (tacy jak personel domu opieki), którzy mieli lub

mogą mieć COVID-19, muszą czekać dłużej, zanim powrócą do pracy zgodnie z wymogami stanu Nowy Jork.

- Nadal nie wiemy, czy można ponownie zachorować na COVID-19, dlatego ważne jest, aby kontynuować dystans społeczny, zakładać osłonę twarzy i zachować higienę poza domem.

### **Żyjemy teraz w trudnych czasach. Jak radzić sobie ze stresem i lękiem?**

- W takiej sytuacji to normalne, że odczuwa się przytłoczenie, smutek, lęk i obawy lub inne objawy niepokoju, takie jak problemy ze snem. Aby obniżyć stres i kontrolować sytuację, warto utrzymać pozytywne nastawienie i przypominać sobie o swoich mocnych stronach.
- Warto pozostać w kontakcie z przyjaciółmi i bliskimi poprzez rozmowy telefoniczne, media społecznościowe i czaty wideo.
- Jeśli nie jesteś chory(-a), wyjdź na zewnątrz i poćwicz, ale pamiętaj, aby nosić osłonę twarzy, zachować dystans fizyczny i często myć ręce.
- Zachęcamy do skorzystania z „App Library” (Biblioteka aplikacji) na stronie [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell), gdzie dostępne są narzędzia online, które mogą pomóc w dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne.
- NYC Well, bezpłatna i poufna usługa wsparcia zdrowia psychicznego, posiada wykwalifikowanych doradców dostępnych 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, udzielających krótkich porad i wystawiających skierowania do odpowiednich specjalistów. Zadzwoń pod numer 888-692-9355 lub odwiedź stronę [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Infolinia wsparcia emocjonalnego COVID-19 w stanie Nowy Jork posiada wykwalifikowanych specjalistów udzielających wsparcia i wystawiających skierowania. Jest ona dostępna od 8:00 do 22:00 siedem dni w tygodniu pod numerem 844-863-9314.

### **Dodatkowe informacje:**

- Odwiedź stronę [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) i [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

**Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.**

5.20.20