

Podstawowe informacje na temat COVID-19

OBJAWY

Zakres zgłaszanych symptomów jest szeroki. Wystąpienie symptomów może zająć 2–14 dni od zakażenia wirusem.

Oto lista zgłaszanych symptomów:

- Gorączka lub dreszcze
- Zmęczenie
- Ból gardła
- Kaszel
- Bóle mięśni lub ciała
- Zatkany nos lub katar
- Trudności w oddychaniu lub duszności
- Ból głowy
- Nudności lub wymioty
- Utrata smaku i węchu
- Biegunka

***W przypadku wystąpienia niepokojących symptomów należy skontaktować się ze swoim dostawcą usług medycznych.**



***W PRZYPADKU ODCZUWANIA KTÓREGOKOLWIEK Z PONIŻSZYCH OBJAWÓW NALEŻY SKORZYSTAĆ Z POMOCY LEKARSKIEJ:**

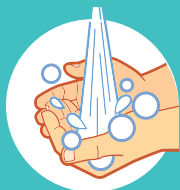
- Problemy z oddychaniem
- Uporczywy ból lub ucisk w klatce piersiowej
- Sine usta lub twarz
- Dezorientacja
- Problemy z wybudzeniem lub senność

***W razie potrzeby udzielenia pomocy osobie z podejrzeniem zarażenia COVID-19 należy zadzwonić pod numer 911 lub wezwać lokalne służby ratownictwa medycznego.**

PROFILAKTYKA

Uważa się, że wirus ten przenosi się przede wszystkim z człowieka na człowieka poprzez bliski kontakt (dystans poniżej 2 metrów). Może przenosić się drogą kropelkową, kiedy osoba zarażona kaszle, kicha lub mówi. Niektóre badania sugerują, że osoby mogą być zarażone COVID-19 i nie wykazywać żadnych symptomów.

Aby zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa:



- Często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej nałożonej na usta i nos podczas przebywania w miejscach publicznych i w pobliżu innych ludzi.
- Unikaj kontaktu z chorymi.
- Utrzymuj dystans i unikaj bliskiego kontaktu z innymi, zachowuj odstęp 2 metrów.
- Pozostań w domu w przypadku zauważenia u siebie symptomów.
- Nie dotykaj oczu, nosa ani ust brudnymi rękami.
- Zakrywaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu lub kichania, a następnie ją wyrzuć.
- Używaj płóciennej maski lub osłony twarzy.

CODZIENNIE CZYŚĆ I DEZYNFEKUJ SWÓJ DOM

Stosuj się do zaleceń czyszczenia i dezynfekcji swojego domu, aby chronić najbardziej narażone osoby i zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa. Poniżej znajdują się wytyczne zalecane przez CDC, pełna lista wytycznych zamieszczona jest w broszurze Czyszczenie i dezynfekcja gospodarstwa domowego oraz pod adresem <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

- Noś jednorazowe rękawice podczas czyszczenia i dezynfekcji.
- Używaj detergentu i wody do czyszczenia często dotykanych powierzchni, takich jak stoły, klamki, wyłączniki światła, białe, uchwyty, biurka, telefony, klawiatury, toalety, baterie i umywalki itp. oraz wszelkich miękkich powierzchni, takich jak wykładziny, dywany i zasłony.
- Urządzenia elektroniczne powinny znajdować się w osłonach umożliwiającym ich wycieranie, a ich czyszczenie przeprowadzaj zgodnie z instrukcjami producenta.
- Dezynfekuj za pomocą odkażacza zarejestrowanego w EPA lub rozcieńczonego roztworu wybielacza, listę tych środków zamieszczono <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>.
- Pierz ubrania, ręczniki, pościel i inne tkaniny.

Kiedy ktoś w domu zachoruje



- Jeżeli to możliwe, przeznacz osobną sypialnię i łazienkę dla chorej osoby.
- Jeżeli to możliwe, osoba chora powinna jeść w swoim pokoju, myć swoje naczynia i sztućce w gorącej wodzie i używać jednorazowych rękawic.
- Osoba chora powinna używać oddzielnego, wyściełanego kosza na śmieci.
- Często myj ręce (przez co najmniej 20 sekund) lub używaj środka do odkażania dłoni zawierającego co najmniej 60% alkoholu etylowego.

MASKI PŁÓCIENNE / OSŁONY TWARZY:

Aby chronić innych, używaj maski lub osłony. Poprawnie noszona płócienna maska pomaga zapobiegać rozprzestrzenianiu COVID-19.

- Upewnij się, że możesz oddychać przez osłonę twarzy.
- Noś ją przez cały czas przebywania w miejscach publicznych.
- Całkowicie zakrywaj usta i nos tak, aby nie było szczelin na bokach.
- Unikaj dotykania maski lub osłony, a jeżeli to się zdarzy, umyj ręce.
- Wypierz po użyciu i dokładnie wysusz.
- Nie stosować u dzieci poniżej 2. roku życia ani osób mających problemy z oddychaniem lub samodzielnym zdjęciem maski.
- Maskę należy zdejmować, trzymając za pętelki za uszami lub sznurki za głowę, a następnie złożyć razem zewnętrzne krawędzie i uprać.



*Aby nauczyć się robić własne osłony twarzy, zajrzyj do broszury *Jak robić płócienne osłony twarzy* lub odwiedź stronę:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>

GRUPY SPOŁECZNE WYSOKIEGO RYZYKA

Różne czynniki wpływają na ryzyko poważnej choroby w wyniku zarażenia COVID-19.



- **Wiek:** u dorosłych ryzyko poważnej choroby zwiększa się z wiekiem – im starsza osoba, tym bardziej narażona. Osiem na dziesięć zgonów z powodu COVID-19 zanotowanych w USA to dorośli powyżej 65. roku życia. Największe ryzyko dotyka osób po 85. roku życia.
- **Istniejące schorzenia:** pewne schorzenia, takie jak przewlekła choroba nerek, przewlekła obturacyjna choroba płuc, otyłość, anemia sierpowata, cukrzyca typu 2, poważne zaburzenia serca i immunosupresja zwiększają ryzyko poważnej choroby. Inne niedostatecznie zbadane czynniki mogące zwiększać ryzyko poważnej choroby to astma, mukowiscydoza, nadciśnienie, choroba wątroby i inne.

UTRZYMYWANIE ZDROWIA FIZYCZNEGO I EMOCJONALNEGO:

Pandemia COVID-19 ma wieloraki wpływ na nasze życie. Przywyknięcie do zmian w stylu życia, takich jak praca zdalna, tymczasowe bezrobocie, zdalna edukacja dzieci, ograniczenie aktywności społecznej, może sprawiać trudności.



Poniżej zamieszczono listę zaleceń pomagających w utrzymaniu zdrowego stylu życia.

- Ćwicz codziennie
- Przyjmuj dostateczną ilość płynów
- Utrzymuj zdrową dietę
- Utrzymuj stały rytm dnia
- Odpoczywaj i uwalniaj stres
- Pozostawiaj czas na relaks
- Stymuluj mózg, pozostawaj w kontakcie z bliskimi
- Dowiedz się, co należy robić w przypadku choroby i gdzie można się leczyć
- Dbaj o higienę snu
- Wychodź na zewnątrz, respektując zasady dystansu społecznego
- Rób przerwy pomiędzy oglądaniem, czytaniem i słuchaniem wiadomości medialnych
- W razie potrzeby zasięgnij pomocy

Dodatkowe informacje i zasoby są dostępne pod adresem <https://www.AMITAhealth.org/covid-19/>

*Zaadaptowano z Center for Disease Control & Prevention
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

AMITA HEALTH®