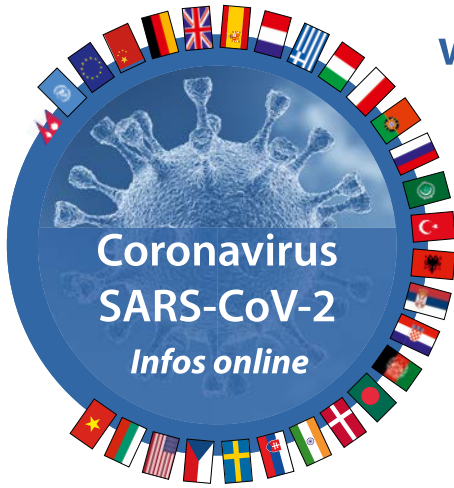


www.covid-information.org



Koronawirus SARS-CoV-2

Informacje i praktyczne wskazówki



Version for Germany

Polish/Polnisch

Bezpieczne i rozsądne zachowania!

- Musimy działać **wspólnie i w sposób zdyscyplinowany**.
Ma to na celu wesprzeć Państwa zdrowie i spowolnić rozprzestrzenianie się wirusa.
- Proszę polegać tylko na zaufanych i rzetelnych **źródłach informacji**.
- Proszę również śledzić **aktualne komunikaty Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)**.
WHO udziela bieżących i pewnych informacji, także w niektórych językach obcych.
- W Niemczech otrzymają Państwo **aktualne i sprawdzone informacje** w Instytucie Roberta Kocha (RKI), Federalnej Centrali Edukacji Zdrowotnej (niem.: BZgA) lub Ministerstwie Zdrowia (niem.: BMG).
- Dzięki rozsądnemu zachowaniu chronimy własne zdrowie oraz zdrowie personelu medycznego i pielęgniarskiego.
To bohaterki i bohaterowie, którzy ryzykują własne zdrowie, aby dbać o nasze.
- Prosimy **osoby zakażone wirusem COVID-19 lub osoby**, których może to dotyczyć o przestrzeganie zarządzeń personelu medycznego i pielęgniarskiego.
- Proszę koniecznie stosować się do aktualnych **zaleceń, zarządzeń i wskazówek właściwych** urzędów na szczeblu krajowym i regionalnym!

Bądźcie Państwo zdrowi!

Jak mogę się najskuteczniej zabezpieczyć?

Dystans społeczny + higiena rąk + maseczka: Najważniejsze środki ochronne przeciwko wirusowi są proste i bardzo skuteczne! Przestrzeganie zasad higieny oddychania, etykiety kaszlu i kichania, mycie rąk i zachowanie dystansu społecznego, powinny stać się nawykiem. Warto poinformować rodzinę, przyjaciółki, przyjaciół i znajomych o środkach ochronnych przeciwko wirusowi.



Przestrzeganie etykiety kaszlu i kichania

- Podczas kaszlu i kichania należy trzymać odstęp od innych przynajmniej 1,5 metra, oraz odwracać się od innych.
- Najlepiej kichać lub kaszleć używając jednorazowej chusteczki, której należy użyć tylko raz, a następnie wyrzucić ją do kosza z pokrywką.
- W przypadku braku chusteczki, kaszleć i kichać zakrywając usta i nos zgiętym łokciem (nie w dłoń!).
- Po wizycie gości, otworzyć okno na oścież i wywietrzyć pomieszczenie przez 5 minut.



Mycie rąk

- Ręce myć często i dokładnie mydłem, także powierzchnię między palcami i opuszki palców. Proszę używać mydła w płynie, jeśli jest do Państwa dyspozycji. Zaleca się myć ręce przez co najmniej 30 sekund, a następnie splukać je pod bieżącą wodą.
- Ręce wytrzeć dokładnie do sucha, także powierzchnię między palcami. Każdy z domowników powinien używać indywidualnego ręcznika. W publicznych toaletach najlepiej używać jednorazowych ręczników papierowych. Jeśli mydło jest niedostępne, zaleca się użyć chusteczki higienicznej. W publicznych toaletach kurki zakręcić jednorazowym ręcznikiem papierowym lub własną chusteczką higieniczną bądź łokciem.



Zachowaj dystans społeczny i noś maseczkę

- Unikać bliskich kontaktów fizycznych, takich jak podawanie dłoni, pocałunki i uściski. Nie jest to przejawem braku uprzejmości, lecz ochrony siebie i innych.
- Jeśli jesteście Państwo chorzy, pozostańcie w miarę możliwości w domu, aby się wykurować i zahamować dalsze rozprzestrzenianie się wirusa.
- Także osoby, które są zakażone, ale nie przejawiają objawów choroby, mogą zakażać inne osoby. Należy zachować odstęp od innych min. 1,5 metra, aby uniknąć bezpośredniego przeniesienia wirusa na inne osoby.
- Osoby zakażone powinny przede wszystkim unikać kontaktu z osobami, dla których wirus jest szczególnie niebezpieczny, czyli z osobami starszymi oraz osobami ze schorzeniami.
- Proszę zapoznać się z ograniczeniami w kontaktach społecznych obowiązującymi w danym Kraju Związkowym.
- Stanowczo zaleca się noszenie maseczek (np. wykonanych z materiału) w miejscach, w których trudno jest zachować dystans społeczny od innych osób. Kraje Związkowe wydały rozporządzenie dotyczące noszenia maseczki podczas robienia zakupów i w środkach transportu publicznego. W zależności od regionu przepisy mogą zostać odpowiednio dopasowane. Proszę zapoznać się z przepisami obowiązującymi w Państwa regionie.
- Po każdorazowym użyciu maseczki, należy ją wyprać w temperaturze 95 °C, a przynajmniej 60 °C, a następnie dokładnie wysuszyć. Alternatywnym sposobem dezynfekcji maseczki jest jej wygotowanie we wrzącej wodzie przez 10 minut.

Nowy koronawirus – istotne informacje

Nowy typ koronawirusa rozprzestrzenił się obecnie na całym świecie. Oficjalna nazwa koronawirusa to "SARS-CoV-2". Wirus wywołuje chorobę dróg oddechowych o nazwie COVID-19.

Wirus przenosi się drogą kropelkową, ale również przez aerozole. Aerozole to mikroskopijne kropelki, które mogą być roznoszone podczas głośnej rozmowy lub śpiewania. Mogą one unosić się w powietrzu przez dłuższy czas i przenosić wirusa. Z tego względu zaleca się regularne wietrzenie pomieszczeń, w których przebywa kilka osób. Istotną rolę odgrywa także kontakt pośredni. Wirusem można zarazić się też poprzez dotknięcie zanieczyszczonych powierzchni oraz dalsze przeniesienie go na błony śluzowe oczu, nosa lub ust.

Wirus wywołuje chorobę układu oddechowego. Choroba może mieć łagodny przebieg, w przypadku cięższego przebiegu mogą wystąpić: gorączka, kaszel, duszność lub niewydolność oddechowa, bóle mięśni i głowy. W ciężkich przypadkach może dojść do zapalenia płuc.

Najbardziej narażone są osoby starsze oraz osoby cierpiące na choroby przewlekłe. U dzieci choroba przebiega znacznie łagodniej.

Na chwilę obecną ustalono, że czas, jaki upływa między zakażeniem a wystąpieniem pierwszych objawów, wynosi do ok. 14 dni.

Zarażenie koronawirusem można potwierdzić tylko poprzez wykonanie testu na nowy typ koronawirusa.

Jakie jest ryzyko zakażenia niemowląt w czasie ciąży lub podczas porodu?

Istnieje bardzo niewielkie ryzyko zakażenia płodu w czasie ciąży lub dzieci podczas porodu. Niemniej jeśli matka się zarażyła, koronawirus może zostać przeniesiony na niemowlęta. Analiza danych nie wykazała, jakoby zakażenie koronawirusem lub choroba COVID-19, na którą zachorowała matka, prowadziły do trwałego uszkodzenia płodu lub do poronień.

Czy jest dostępna szczepionka?

Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Intensywnie pracuje się nad wynalezieniem szczepionki zwalczającej wirusa.

Czy inne szczepionki chronią przed koronawirusem?

Inne szczepionki przeciwko chorobom układu oddechowego nie zapewniają ochrony przed koronawirusem. Mogą jednak zapobiec zachorowaniu na inne choroby układu oddechowego np. na grypę lub pnemonokokowe zapalenie płuc. Mogą też chronić przed podwójną infekcją.

Czy istnieje ryzyko zakażenia się wirusem za pośrednictwem towarów importowanych?

Nie ma ryzyka zakażenia się wirusem poprzez towary, paczki lub bagaż. Należy zachować szczególną higienę, jeśli chodzi o kontakt z przedmiotami należącymi do osób z objawami infekcji.

Czy zaraziłam/łem się koronawirusem?

Jeśli mają Państwo objawy choroby lub mieli kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie nowym koronawirusem:

- Proszę skontaktować się telefonicznie z Państwa lekarzką lub lekarzem. Jeśli nie uda się Państwu dozwonić do przychodni, proszę skontaktować się z dyżurem lekarskim pod numerem telefonu 116 117. W nagłym przypadku zadzwonić pod numer 112.
- Jeśli mieli Państwo kontakt z osobą zakażoną, ale nie wystąpiły u Państwa objawy choroby, należy o tym poinformować właściwy Urząd Zdrowia (Gesundheitsamt).*
- Proszę poinformować lekarzkę lub lekarza w przypadku problemów zdrowotnych takich jak: wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe, przewlekłe choroby układu oddechowego lub osłabiony układ odpornościowy na skutek innych zachorowań lub terapii.
- Proszę się dowiedzieć, do kogo należy się zwrócić w dalszej kolejności i jakie środki ostrożności należy przedsięwziąć, aby nie zarażać innych osób.
- Proszę nie zgłaszać się samemu do przychodni bez wcześniejszego uzgodnienia terminu i zweryfikowania potrzeby zgłoszenia się. Chronić siebie i innych!
- Należy unikać wszystkich niekoniecznych kontaktów z innymi osobami i w miarę możliwości pozostać w domu.

* Na poniższej stronie internetowej znajdą Państwo właściwy urząd zdrowia:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Gdy wystąpią objawy choroby należy skontaktować się z lekarzką lub lekarzem. W przypadku trudności z dozwonieniem się do lekarzy, proszę skontaktować się z dyżurem lekarskim (Bereitschaftsdienst). Dyżur działa na terenie całego kraju, także w godzinach nocnych, w weekendy i dni świąteczne pod numerem telefonu **116 117**.

Czy konieczne jest używanie maseczki?

Są sytuacje, gdy nie można zachować odstępu od innych min. 1,5 metra. Wówczas profilaktyczne noszenie maseczki bawełnianej, zakrywającej nos i usta, tzw. maseczki do codziennego użytku, może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2.

Niemieckie Kraje Związkowe wydały rozporządzenia dotyczące noszenia maseczki podczas robienia zakupów i w środkach transportu publicznego. Regulacje ich dotyczące mogą różnić się w zależności od regionu. Proszę zapoznać się z przepisami obowiązującymi w Państwa regionie.

Ważne: Maseczka musi być dobrze dopasowana do twarzy i wymieniona gdy tylko stanie się wilgotna. Wilgotne maseczki nie stanowią ochrony przed wirusami.

Po każdorazowym użyciu maseczki, należy ją wyprać w temperaturze 95 °C, a przynajmniej 60 °C, a następnie dokładnie wysuszyć. Alternatywnym sposobem dezynfekcji maseczki jest jej wygotowanie we wrzącej wodzie przez 10 minut.

W dalszym ciągu obowiązuje – nawet gdy noszą Państwo maseczkę – zachowanie dystansu społecznego – 1,5 metra od innych osób, przestrzeganie zasad higieny rąk i stosowanie etykiety kaszlu i kichania.

Czy konieczne jest używanie środków dezynfekujących?

Regularne i dokładne mycie rąk to skuteczna ochrona. Jeśli nie możemy umyć rąk, zaleca się użycie żelu do dezynfekcji.

Na co muszą zwracać uwagę w obiektach zbiorowego zakwaterowania?

Czy zauważyli Państwo u siebie objawy choroby lub mieli kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie nowym koronawirusem?

Jeśli mieszkają Państwo w ośrodku tymczasowego zakwaterowania lub w obiekcie zbiorowego zakwaterowania, należy powiadomić o tym dyrekcję ośrodka lub opiekunów. Zawiadomić o tym fakcie należy również szkołę, szkołę językową, miejsce kształcenia lub pracodawców.

Kiedy konieczna jest kwarantanna?

Jeśli stwierdzono u Państwa zakażenie wirusem. Jeśli mieli Państwo bliski kontakt z osobą zakażoną. Jeśli właściwe urzędy zarządzają kwarantannę.

Informacje na temat zasad postępowania po wjeździe do Niemiec, znajdą Państwo na stronie internetowej:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Do kiedy trwa kwarantanna?

Czas trwania kwarantanny domowej zarządza Urząd Zdrowia (Gesundheitsamt). W przypadku łagodnego przebiegu choroby kwarantanna trwa najczęściej dwa tygodnie. W tym czasie muszą Państwo pozostać w domu. Dotyczy to również osób, które miały bliski kontakt z osobami zakażonymi.

Dwa tygodnie to z reguły okres od możliwego zakażenia się nowym koronawirusem SARS-CoV-2 do wystąpienia objawów choroby lub stwierdzenia obecności wirusa w wymazie z gardła.

Po zarządzeniu kwarantanny Urząd Zdrowia, właściwy do miejsca zamieszkania, przekaże Państwu następujące informacje: jak należy postępować w przypadku wystąpienia objawów choroby. Czy należy mierzyć temperaturę lub kiedy skończy się kwarantanna.

Jakich zasad muszą przestrzegać podczas domowej kwarantanny?

- Unikać kontaktu ze współlokatorami bądź współlokatorami.
- Poprosić członków rodziny, znajomych lub przyjaciółki, przyjaciół o pomoc w zrobieniu zakupów i pozostawienie ich przed drzwiami.
- Zwracać uwagę na to, aby regularnie wietrzyć pomieszczenia w mieszkaniu lub w domu.
- Nie używać wspólnie z innymi lokatorami sztućców, naczyń i artykułów higienicznych. Przybory i naczynia kuchenne należy regularnie i dokładnie myć. Odnosi się to również do prania odzieży.
- Proszę skontaktować się z gabinetem lekarskim lub poradnią specjalistyczną, jeśli potrzebują Państwo pilnie lekarstwa lub opieki medycznej.
- Proszę poinformować Państwa lekarkę lub lekarza, w przypadku kaszlu, kataru, duszności lub gorączki.
- Proszę skontaktować się z miejscowymi służbami pomocy, jeśli potrzebują Państwo wsparcia w opiece nad dziećmi.

Wyjątkowa sytuacja dla całej rodziny

W sytuacjach kryzysowych, jak np. w czasie pandemii koronawirusa, u wielu osób pojawiają się lęki egzystencjalne, np. o własne zdrowie, o rodzinę i przed utratą pracy. Częściej mogą wystąpić lub zaostrzyć się napięcia i zatargi zarówno w rodzinie, między rodzicami i dziećmi, jak również w związku partnerskim.

Pomocne mogą się okazać poniższe wskazówki:

- Zawczasu rozmawiać o swoich zmartwieniach i wspólnie szukać rozwiązań.
- Porozmawiać telefonicznie z inną osobą na temat tego, jak się Państwo czują.
- Regularnie przebywać samemu na świeżym powietrzu, iść na spacer lub jeździć na rowerze.
- Wspólnie i regularnie rozmawiać w rodzinnym gronie o życzeniach i potrzebach każdego jej członka. Proszę poważnie traktować swoje dzieci.
- Najlepiej uda nam się pokonać trudny czas, jeśli będziemy cierpliwi dla siebie i innych oraz gdy uświadomimy sobie, że stan wyjątkowy to trudny okres dla nas wszystkich.

Jednocześnie ważne jest, aby nie tracić pozytywnego nastawienia i wykorzystać ten czas wspólnie z dziećmi.

Sposoby na wspieranie swoich dzieci,

- Ustalić plan dnia, w którym zapisane są stałe godziny na naukę, zabawę, posiłki i sen. Pomocne może okazać się zaplanowanie całego tygodnia i umieszczenie planu w widocznym dla wszystkich miejscu.
- Rozmawiać z dziećmi o ich obawach i uczuciach. Proszę słuchać cierpliwie, nawet gdy dzieci się powtarzają.
- Wyjaśnić dzieciom, odpowiednio do ich wieku, dlaczego podczas izolacji społecznej nie mogą spotykać się z dziadkami, przyjaciółmi lub przyjaciółkami.
- Zwracać uwagę, aby dzieci w ograniczonym stopniu dowiedziały się, o czym informują media, wzgl. oglądały programy telewizyjne odpowiednio dobrane do ich wieku.
- Dbać, aby dzieci mogły pobawić się na świeżym powietrzu.
- Proszę świadomie zwracać uwagę na to, co dzieci dobrze robią i pochwalić je za to.



Posiadając aplikację Corona-Warn-App otrzymają Państwo szybko anonimową wiadomość, jeśli w pobliżu znajduje się osoba zakażona koronawirusem. Darmowa aplikacja dostępna jest na platformach [App Store](#) lub [Google Play](#).

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Urząd Zdrowia, właściwy do miejsca zamieszkania oferuje informacje i wsparcie.

Numer telefonu właściwego Urzędu Zdrowia znajduje Państwo na stronie internetowej:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Federalne Ministerstwo Zdrowia (BMG) informuje na temat nowego koronawirusa na stronie internetowej:
www.zusammengegencorona.de

Telefon dla obywateli: 030 346465100

Porady dla osób niesłyszących lub z uszkodzonym słuchem:

Faks: 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Infolinia dla osób niesłyszących (wideo-telefon):
www.gebaerdentelefon.de/bmg

Instytut Roberta Kocha (RKI)

informuje na temat nowego koronawirusa na stronie internetowej:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Federalna Centrala Edukacji Zdrowotnej (BZgA)

udziela na stronie internetowej odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania na temat nowego koronawirusa:

www.infektionsschutz.de

Pełnomocniczka Rządu Federalnego ds. Migracji, Uchodźców i Integracji

udostępnia na stronie internetowej informacje w 22 językach:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Ministerstwo do Spraw Zagranicznych (Auswärtiges Amt)

informuje na swojej stronie internetowej na temat bezpieczeństwa podróżujących do rejonów objętych zakażeniem:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Federalne Zjednoczenie Lekarzy Kas Chorych (KBV)

oferuje pacjentom i pacjentkom obszerne informacje na stronie:

www.116117.de/de/coronavirus.php

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

informuje na swojej stronie internetowej o sytuacji na świecie:

www.who.int

Impressum (Legal notice)

Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)
Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)
30175 Hannover, Germany

E-Mail:

ethno@salman.info

info@ethnomed.com

miray@mimi.eu

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

Die COVID Alliance International

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

The COVID Alliance International

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

