

## Jak mogę się najskuteczniej zabezpieczyć?

Najważniejsze środki ochronne przeciwko wirusowi są proste i bardzo skuteczne! Przestrzeganie zasad higieny oddychania w czasie kaszlu, kichania, mycie rąk i zachowanie odstępów, powinny stać się nawykiem. Proszę uświadomić to swojej rodzinie, przyjaciołom i znajomym.



### Zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

- Podczas kaszlu i kichania zachować co najmniej 1 metr odległości od innych osób i odwrócić się w inną stronę.
- Kaszleć lub kichać w chusteczkę higieniczną, której należy użyć tylko jeden raz i wyrzucić do zamkniętego kosza.
- 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. Najlepiej przez pół minuty mydłem w płynie i spłukać pod bieżącą wodą.
- Ręce wytrzeć dokładnie do sucha, także powierzchnię między palcami. W domu każda z osób powinna używać swojego własnego ręcznika. W publicznych toaletach używać ręczników jednorazowych. W publicznych toaletach kurki zakręcić ręcznikiem jednorazowym lub łokciem.



### Zachowaj odstęp

- 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, pozostanie 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 co najmniej 1 metr odległości, aby uniknąć bezpośrednio przeniesienia wirusa choroby na inne osoby.
- Osoby zakażone powinny unikać kontaktu z osobami szczególnie narażonymi na ryzyko zakażenia, tj. kobietami ciężarnymi, niemowlętami, osobami starszymi oraz osobami z osłabionym systemem odpornościowym.

## Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

### Urząd Zdrowia (Gesundheitsamt)

oferuje wsparcie w miejscu zamieszkania. Numer telefonu znajdują Państwo na stronie internetowej:  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

**Federalne Ministerstwo Zdrowia (Bundesministerium für Gesundheit BMG)** udziela telefonicznie informacji na temat koronawirusa pod numerem telefonu: (030) 346465100

### Instytut Roberta Kocha (RKI)

informuje na temat koronawirusa na stronie internetowej:  
[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

**Federalna Centrala Edukacji Zdrowotnej (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA)** udziela na stronie internetowej odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania na temat koronawirusa:  
[www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html)

### Ministerstwo do Spraw Zagranicznych (Auswärtige Amt)

informuje na swojej stronie internetowej na temat bezpieczeństwa podróżujących do rejonów objętych zakażeniem:  
[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

**Światowa Organizacja Zdrowia (Weltgesundheitsorganisation WHO)** informuje na swojej stronie internetowej o sytuacji na świecie:  
[www.who.int](http://www.who.int)

### Wydawca:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.  
e-mail: [bestellportal@ethnomed.com](mailto:bestellportal@ethnomed.com)  
[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)  
[www.wegweiser-gesundheitswesens-deutschland.de](http://www.wegweiser-gesundheitswesens-deutschland.de)  
[www.mimi.bayern/](http://www.mimi.bayern/)

Źródło: BMG, RKI, BZgA

Stan aktualny: 15.3.2020 · wersja 001

© Copyright Ethno-Medical Center · Wszelkie prawa zastrzeżone.

Design: eindruck.net

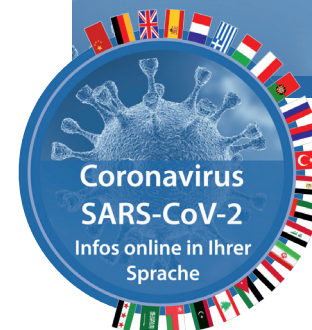


Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten

polnisch

# Nowy koronawirus SARS-CoV-2

## Informacje i praktyczne wskazówki



[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e. V.



## Nowy koronawirus – najważniejsze informacje

Nowy koronawirus rozprzestrzenił się obecnie na całym świecie. Wirusem można zarazić się drogą kropelkową lub poprzez kontakt z wydzielinami zainfekowanej osoby. Możliwe jest przeniesienie koronawirusa drogą kontaktową z człowieka na człowieka, przez kontakt błon śluzowych lub pośrednio przez dotyk. Wirus może przeniknąć do organizmu poprzez dotknięcie rękami błon śluzowych własnych ust, nosa i oczu.

Wirus może wywołać w szczególności choroby układu oddechowego. U osób zakażonych mogą wystąpić objawy chorobowe takie jak: gorączka, kaszel, duszności (kłopoty z oddychaniem), 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. Dzieci mogą stosunkowo łatwo zarazić się koronawirusem, ale choroba przebiega u nich znacznie łagodniej. Na chwilę obecną ustalono, że czas, jaki upływa między zakażeniem a wystąpieniem pierwszych objawów, wynosi do ok. 14 dni.

Zarażenie koronawirusem można stwierdzić tylko poprzez wykonanie testu na koronawirusa.

## Czy zaraziłam/łem się nowym koronawirusem?

Jeśli wracają Państwo z regionu, gdzie występuje koronawirus, mają Państwo objawy choroby lub mieli kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie koronawirusem:

- Proszę skontaktować się telefonicznie z gabinetem lekarskim lub właściwym urzędem zdrowia\* w pobliżu miejsca zamieszkania i opisać własną sytuację.
- Proszę poinformować lekarzkę lub lekarza w przypadku problemów zdrowotnych takich jak: wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, choroby serca i układu krążenia, 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. Chroń siebie i innych!
- Należy unikać wszystkich niekoniecznych kontaktów z innymi osobami i w miarę możliwości pozostawać w domu.

## 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 nowym koronawirusem. Mogą jednak pomóc w uniknięciu podwójnej infekcji (wywołanej koronawirusem i wirusem grypy).

## Czy istnieje ryzyko zakażenia się wirusem za pośrednictwem towarów importowanych?

Towary, paczki lub bagaż nie stanowią zagrożenia zakażeniem się wirusem. Należy przestrzegać czystości, jeśli chodzi o przedmioty znajdujące się w bezpośrednim pobliżu osób zakażonych.

## Czy konieczne jest używanie maseczki?

Nie ma wystarczających dowodów na to, że stosowanie przez zdrowe osoby maseczek ochronnych na twarz wykonanych z papieru zmniejsza ryzyko zarażenia się. W zapobieganiu zakażeniu dużo ważniejsze jest przestrzeganie zasad higieny np. mycie rąk i sposób zachowania się podczas kaszlu i kichania. Jeśli osoby zakażone stosują maseczki ochronne lub osłony na twarz, to zmniejszają ryzyko przenoszenia się wirusa na inne osoby. Ważne: gdy tylko maska stanie się wilgotna, należy ją wymienić. Wilgotne maseczki nie stanowią ochrony przed wirusami.

## Czy konieczne jest używanie środków dezynfekujących?

Regularne i dokładne mycie rąk chroni z reguły skutecznie przed zakażeniem. Jeśli w pobliżu żyją osoby szczególnie narażone na zakażenie, dezynfekcja rąk jest wskazana.

\* Na poniższej stronie internetowej znajdują Państwo właściwy urząd zdrowia: [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Ponadto mogą Państwo 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

## Kiedy konieczna jest kwarantanna?

W przypadku gdy stwierdzono u Państwa zakażenie wirusem lub bliski kontakt z osobą zakażoną. W przypadku gdy mieli Państwo kontakt z osobą u której zdiagnozowano obecność wirusa Covid-19 lub przebywali w regionie ryzyka. W przypadku gdy urząd zdrowia zarządzi kwarantannę.

## Do kiedy trwa kwarantanna?

Obecnie w przypadku łagodnego przebiegu choroby kwarantanna powinna trwać do dwóch tygodni. Odpowiada to czasowi od momentu zakażenia do pojawienia się pierwszych objawów choroby. W tym czasie muszą Państwo przebywać w domu.

## Jakich zasad muszą przestrzegać podczas domowej kwarantanny?

- Unikać kontaktu ze współlokatorami.
- Poprosić członków rodziny, znajomych lub przyjaciół o pomoc w zrobieniu zakupów, które powinno się pozostawić przed drzwiami.
- Zwracać uwagę na to, aby regularnie wietrzyć mieszkanie lub dom.
- Sztućców, naczyń i artykułów higienicznych nie powinno się używać wspólnie z innymi członkami rodziny lub współlokatorami. Sztućce i naczynia należy regularnie i dokładnie myć. Odnosi się to również do odzieży.
- Proszę skontaktować się z gabinetem lekarskim lub poradnią specjalistyczną, jeśli potrzebują Państwo pilnie lekarstwa lub opieki medycznej.
- Proszę poinformować urząd zdrowia w przypadku kaszlu, kataru, duszności lub gorączki.
- Proszę skontaktować się z urzędem zdrowia, jeśli potrzebują Państwo wsparcia w opiece nad dziećmi.

## Na co muszą zwracać uwagę w obiektach zbiorowego zakwaterowania?

Czy przybyli Państwo z regionu zagrożenia, czy mają Państwo objawy choroby lub mieli kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie koronawirusem? Jeśli mieszkają Państwo w ośrodku tymczasowego zakwaterowania lub w obiekcie zbiorowego zakwaterowania, wówczas należy powiadomić o tym dyrekcję ośrodka lub opiekunów. Zawiadomić o tym fakcie należy również szkołę, szkołę językową, miejsce kształcenia lub pracy.