

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 odstępu, powinny stać się nawykiem. Warto pouczyć rodzinę, przyjaciółki, przyjaciół i znajomych o środkach ochronnych przeciwko wirusowi.



Zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

- Podczas kaszlu i kichania zachować co najmniej 1,5 metra 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 zamykanego kosza na śmieci.
- W przypadku braku chusteczki, kaszleć i kichać zakrywając usta i nos zgiętym łokciem (nie w dłoni!).
- 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. Każdy z domowników powinien używać osobnego ręcznika. W publicznych toaletach najlepiej używać jednorazowych ręczników papierowych. W publicznych toaletach kurki zakręcić jednorazowym ręcznikiem papierowym 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, pozostaniecie 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 1,5 metra odległości, aby uniknąć bezpośredniego przeniesienia wirusa choroby na inne osoby.
- Osoby zakażone powinny przede wszystkim unikać kontaktu z osobami szczególnie narażonymi na ryzyko zakażenia, takimi jak osoby starsze oraz osoby ze schorzeniami.

Bezpieczne i rozważne zachowania!

- Proszę koniecznie stosować się do aktualnych zaleceń, zarządzeń i wskazówek urzędów!
- Musimy działać wspólnie i w sposób zdyscyplinowany. Ma to na celu ochronę Państwa zdrowia i spowolnienie dalszego rozprzestrzeniania się wirusa.
- Proszę wierzyć tylko tym źródłom informacji, które są pewne i godne zaufania.
- W Niemczech otrzymają Państwo aktualne i rzetelne informacje w Instytucie Roberta Kocha (RKI), w Federalnej Centrali Edukacji Zdrowotnej (BZgA) lub w Federalnym Ministerstwie Zdrowia (BMG).
- Proszę również śledzić aktualne komunikaty Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). WHO udziela aktualnych i rzetelnych informacji w wielu językach obcych.
- Osoby zakażone lub te, które już zachorowały, muszą koniecznie przestrzegać zarządzeń personelu medycznego i pielęgniarskiego.
- Prosimy o rozważne zachowanie, tak abyśmy mogli chronić zdrowie personelu medycznego i pielęgniarskiego.

Impressum (Stopka redakcyjna)

Herausgeber (Wydawca)

Federalne Ministerstwo Zdrowia
Wydział ds. Promocji, Publikacji
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de

f bmg.bund

t bmg_bund

y BMGesundheit

@ bundesgesundheitsministerium

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover

Stan aktualny kwiecień 2020

Druk Schury Services UG, 83256 Frauenchiemsee

Papier LUMI Silk™ FSC-, PEFC-zertifiziert

Layout eindruck.net, 30175 Hannover

Grafika Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
50825 Köln

Przyjmowanie zamówień

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
Telefon serwisowy: 030 182722721
Faks: 030 18102722721
EMail: publikationen@bundesregierung.de

Zamówienia w języku migowym:
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Zamówienia online www.bundesregierung.de/publikationen

Inne publikacje rządowe można pobrać jako pliki lub zamówić na stronie internetowej:
www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (Numer zamówienia) BMG-G-11099po

Linki URL

Za treści znajdujące się na zewnętrznych stronach internetowych, odpowiedzialny jest oferujący. Federalne Ministerstwo Zdrowia dystansuje się zdecydowanie od treści znajdujących się na zewnętrznych stronach internetowych.

Niniejsza broszura jest udostępniona bezpłatnie w ramach promocji. Zakazane jest jej używanie przez partie polityczne, działaczy lub pomocników w wyborach politycznych w celach reklamy wyborczej. Odnosi się to do wyborów europejskich, parlamentarnych, na szczeblu krajów związkowych i komunalnym.



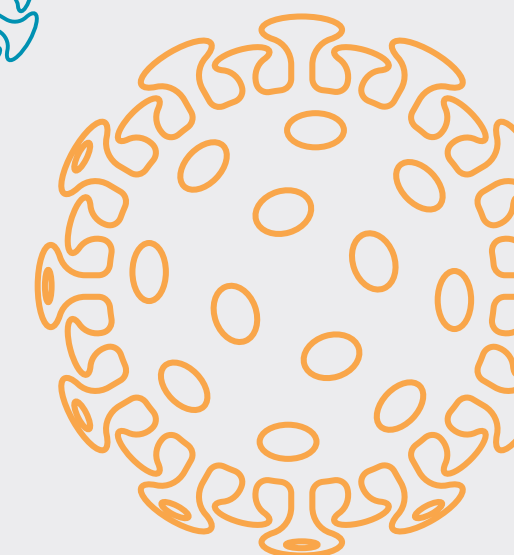
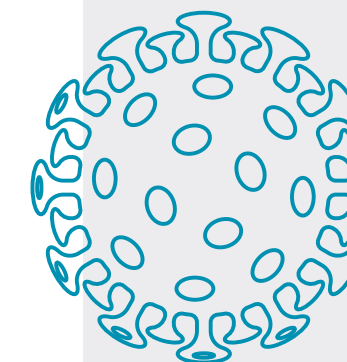
Bundesministerium
für Gesundheit

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



Nowy koronawirus SARS-CoV-2

Informacje i praktyczne wskazówki



polnisch

Zusammen
gegen Corona

Nowy typ koronawirusa – istotne informacje

Nowy typ koronawirusa rozprzestrzenia 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 wywołuje chorobę układu oddechowego. Choroba może mieć łagodny przebieg, w przypadku cięższego przebiegu może wystąpić: gorączka, kaszel, duszności 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.

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 nowym koronawirusem:

- Proszę skontaktować się telefonicznie z Państwa lekarzką lub lekarzem, gdy wystąpią objawy choroby. Jeśli nie uda się Państwu dozwonić do lekarki lub lekarza, proszę skontaktować się z dyżurem lekarskim pod numerem telefonu 116 117. W nagłym przypadku zadzwonić pod numer 112.
- Proszę poinformować właściwy Urząd Zdrowia*, jeśli mieli Państwo kontakt z osobą zakażoną, ale nie wystąpiły u Państwa objawy choroby, lub powrócili Państwo z regionu ryzyka.
- 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. Chronić 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 zapobiec zachorowaniu na inne choroby układu oddechowego (grypę, pniemokokowe zapalenie płuc) i tym samym przyczynić się do odciążenia systemu opieki zdrowotnej.

Czy istnieje ryzyko zakażenia się wirusem za pośrednictwem towarów importowanych?

Towary, paczki lub bagaż nie stanowią zagrożenia zakażeniem się wirusem. Należy zachować szczególną higienę, jeśli chodzi o przedmioty znajdujące się w pobliżu osób zakażonych.

* Landkreis Vechta, Gesundheitsamt
Neuer Markt 8, 49377 Vechta, Tel.: 04441 898-3333

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?

Nie ma wystarczających dowodów na to, że stosowanie przez zdrowe osoby maseczek osłaniających twarz (usta, nos) zmniejsza ryzyko zakażenia się. W zapobieganiu zakażeniu dużo ważniejsze jest przestrzeganie zasad higieny np. mycie rąk i sposób zachowania się podczas kaszlu i kichania. Osoba zakażona, która używa maseczki na twarz (usta, nos) może zmniejszyć ryzyko zakażenia innych osób.

Osoby zakażone, u których nie wystąpiły objawy choroby, mogą zakażać inne osoby. Jeżeli dochodzi do sytuacji, gdy nie można zachować odstępów 1,5 metra od innej osoby, wówczas profilaktyczne noszenie maseczki ochronnej może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2.

Ważne: Maseczka musi być dobrze dopasowana do twarzy i wymieniona jak tylko stanie się wilgotna. 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 co muszę 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 nowym 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.

Kiedy konieczna jest kwarantanna?

W przypadku, gdy stwierdzono u Państwa zakażenie wirusem lub mieli Państwo bliski kontakt z osobą zakażoną, jak również, gdy Urząd Zdrowia (Gesundheitsamt) zarządzi kwarantannę.

Do kiedy trwa kwarantanna?

Długość trwania kwarantanny ustala Urząd Zdrowia. Najczęściej kwarantanna trwa dwa tygodnie, co odpowiada maksymalnemu okresowi inkubacji choroby, tj. okresowi od zakażenia się nowym koronawirusem do wystąpienia pierwszych objawów choroby.

Po zarządzeniu kwarantanny Urząd Zdrowia, właściwy do miejsca zamieszkania, poinformuje Państwa, jak należy postępować w przypadku wystąpienia objawów choroby oraz na co należy zwracać uwagę. Urząd Zdrowia może np. zalecić regularne mierzenie temperatury.

Jakich zasad muszę 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 lekarzkę lub lekarza, w przypadku wystąpienia kaszlu, kataru, duszności lub gorączki.

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Urząd Zdrowia, właściwy do miejsca zamieszkania oferuje informacje i wsparcie. Numer telefonu właściwego Urzędu Zdrowia znajdują Państwo na stronie internetowej: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Federalne Ministerstwo Zdrowia (BMG)

informuje na temat nowego koronawirusa na stronie internetowej:

www.zusammengencorona.de

Telefon dla obywateli: 030 346 465 100

Porady dla osób niesłyszących lub z uszkodzonym słuchem:
Faks: 030 340 60 66-07
info.deaf@bmg.bund.de
info.gehoerlos@bmg.bund.de

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

Institut 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

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

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

informuje na swojej stronie internetowej o sytuacji na świecie: www.who.int

