

## **Nowy koronawirus (COVID-19): Co należy wiedzieć**

### **Co to jest koronawirus?**

- Koronawirusy to rodzina wirusów wywołujących łagodne choroby, takie jak przeziębienie, lub poważniejsze choroby, takie jak zapalenie płuc.
- Nowy koronawirus (COVID-19) to rodzaj wirusa, zidentyfikowany jako przyczyna wzrostu zachorowań na chorobę układu oddechowego (która wpływa na oddychanie).
- Zakażenia COVID-19 zostały zgłoszone w wielu krajach, w tym w Stanach Zjednoczonych. Zaktualizowaną listę dotkniętych obszarów można uzyskać odwiedzając [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) (strona w języku angielskim).

### **Jakie są objawy koronawirusa?**

- Najczęściej zgłaszanymi objawami są gorączka, kaszel lub duszności.
- Większość osób z COVID-19 będzie miała łagodne objawy. Osoby najbardziej narażone na ciężkie choroby to osoby cierpiące na inne schorzenia, takie jak przewlekłe choroby płuc, choroby serca, cukrzyca, rak lub osłabiony układ odpornościowy.

### **Jak rozprzestrzenia się koronawirus?**

- Wirus prawdopodobnie rozprzestrzenia się pomiędzy osobami będącymi w bliskim kontakcie (w promieniu około 2 metrów) poprzez kropelki oddechowe wytwarzane podczas kaszlu lub kichania przez zakażoną osobę.

### **Kto jest najbardziej zagrożony przez koronawirusa?**

- Osoby najbardziej narażone to osoby starsze lub cierpiące na inne schorzenia, takie jak przewlekłe choroby płuc, choroby serca, cukrzyca lub osłabiony układ odpornościowy.

### **Jak mogę chronić siebie i innych przed koronawirusem?**

- Należy często myć ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Należy używać środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu, jeśli woda i mydło nie są dostępne.
- W czasie kaszlu i kichania należy zakrywać usta i nos chusteczką lub rękawem. Nie należy używać rąk.
- Nie dotykać oczu, nosa lub ust niemytymi rękami.
- Nie należy ścisnąć dłoni innych osób. Zamiast tego należy witać się machnięciem ręką lub dotknięciem się łokciami.
- Należy monitorować swój stan zdrowia bardziej niż zwykle pod kątem objawów przeziębienia lub grypy.
- Należy zaszczepić się przeciw grypie. Mimo że szczepionka przeciw grypie nie ochroni przed COVID-19, pomoże jednak zapobiec grypie, która daje podobne objawy jak koronawirus.

## Czy uczestniczenie w dużych zgromadzeniach jest bezpieczne?

- Dla bezpieczeństwa swojego i innych należy pozostać w domu. Dotyczy to szczególnie osób cierpiących na przewlekłe choroby płuc, serca, raka, cukrzycę lub z osłabionym układem odpornościowym.

## Co należy zrobić w przypadku odczuwania objawów chorobowych?

- Należy pozostać w domu i zadzwonić do lekarza w przypadku występowania objawów przeziębienia lub grypy, takich jak kaszel, duszność, gorączka lub ból gardła.
- Osoby, które nie poczują się lepiej w ciągu 24-48 godzin powinny zasięgnąć porady lekarza.
- Należy unikać przebywania w miejscach publicznych. Nie należy uczęszczać na zajęcia szkolne ani chodzić do pracy do przez co najmniej 72 godziny od chwili ustąpienia gorączki bez stosowania leków przeciwgorączkowych takich jak Tylenol lub ibuprofen.

## Co należy zrobić, gdy wydaje nam się, że możemy być zarażeni koronawirusem?

- Skontaktuj się ze swoim lekarzem.
- Jeżeli nie masz swojego lekarza, możesz skonsultować się z pielęgniarką (Oakland County Health Division Public Health Nurses) pod numerem telefonu +1 800-848-5533 (rozmowa w języku angielskim) lub pod adresem e-mailowym [noc@oakgov.com](mailto:noc@oakgov.com). Można tam uzyskać informacje na temat tego gdzie udać się po pomoc.

## Jak wygląda sytuacja w stanie Michigan?

- Szczegółowe informacje na temat sytuacji w Michigan można śledzić na stronach <https://www.oakgov.com/health/information/covid-19/Pages/general-public.aspx> oraz <https://www.beaumont.org/health-wellness/coronavirus> (strony w języku angielskim).
- Aktualne informacje w języku angielskim o objawach COVID-19 oraz wirtualne badanie przesiewowe dla osób, które doświadczają niepokojących objawów, można również uzyskać za pośrednictwem Coronavirus Hotline pod numerem telefonu +1 248-551-7000.
- **Jeżeli nie mówimy po angielsku, również możemy skontaktować się z infolinią pod numerem telefonu +1 248-551-7000. Po zgłoszeniu się konsultanta należy wyraźnie wymówić frazę „po polsku” (lub „I speak Polish” [aj spik polisz]). Konsultant połączy nas wtedy z tłumaczem znającym język polski.**
- Dodatkowe infolinie (w języku angielskim):
  - Stan Michigan: +1 888-535-6136
  - Hrabstwo Oakland: +1 248-858-1000
  - Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (Center for Disease Control): +1 800-232-4636

## **Co jeszcze mogę zrobić?**

- Należy zrezygnować z uczestnictwa w zgromadzeniach. W przypadku braku możliwości rezygnacji z uczestnictwa, należy dążyć do jak najmniejszej liczby uczestników zgromadzenia.
- W miarę możliwości należy rozważyć pracę zdalną. Pracodawcy z sektora prywatnego powinni umożliwić pracownikom pracę zdalną, jeśli dane stanowisko na to pozwala.
- Zalecane jest chodzenie do miejsca pracy na piechotę lub dojeżdżanie rowerem.
- Osoby, które wykazują objawy chorobowe nie powinny odwiedzać członków rodziny ani przyjaciół cierpiących na przewlekłe choroby.

## **Gdzie można uzyskać dodatkowe informacje?**

- Dodatkowe zasoby oraz informacje można uzyskać na stronie [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) (strona w języku angielskim) lub na [Wikipedii](#).

## **Źródło:**

„Nowy koronawirus (COVID-19): Co należy wiedzieć”

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/coronavirus-factsheet-po.pdf>