



## ЗАЛИШАЙСЯ ВДОМА

Незалежно від того, відчуваєш в даний момент застуду чи є здоровий/ва- залишайся вдома, якщо не маєш потреби виходити (наприклад, на роботу, в аптеку чи вигуляти собаку).

Хвороба COVID-19 може протікати безсимптомно, проте, можна заразити нею інших, навіть якщо немає симптомів захворювання. Ось чому, такою важливою є ізоляція, уникнення зустрічей з іншими людьми. Таким чином, ми захищаємо інших і запобігаємо поширенню вірусу. Це питання соціальної відповідальності.

### ДАВАЙТЕ ПОДБАЄМО ОДИН ПРО ОДНОГО

Це від нас, від нашої поведінки залежить, як вірус буде поширюватися, як швидко ми зможемо повернутися до повсякденної діяльності. Це стосується кожного, незалежно від віку!

Пам'ятай про те, що в даний час варто вирішувати необхідні питання на відстані і звести контакти з іншими людьми до мінімуму. Це стосується управлінь та інших адміністративних одиниць - зателефонуй, напиши на електронну пошту або відправ необхідні документи поштою.

## ЯКЩО ЗАХВОРИВ/ЛА

**У випадку, якщо є підозра на зараження але ще не маєш симптомів, залишайся вдома, уникай контактів з іншими людьми, щоб не відбулося поширення вірусу.**

Будь-які сумніви щодо свого стану здоров'я з'ясовуй ПО ТЕЛЕФОНУ або іншими методами віддаленої консультації. Якщо відчуваєш себе хворим і маєш лихоманку, нежить або ж кашель, залишайся вдома, не йди на роботу або за покупками. Тоді не будеш заражати інших. Це зобов'язує навіть тоді, коли відчуваєш себе трохи хворим/рою.

Залишайся в дома до того часу, поки відчуваєш себе хворим/рою. Якщо самопочуття погіршується і вдома не можеш подбати про себе самостійно, зателефонуй за номером телефону NFZ 800 190 590, щоб отримати пораду про те, як діяти далі (польською або англійською мовою). Крім того, перевір, чи пропонує місцевий орган влади або санітарно-епідеміологічний підрозділ додаткові номери телефонів для контакту з підозрою на коронавірусну інфекцію.



<https://www.pacjent.gov.pl/podejrzewasz-ze-masz-koronawirusa#znajdz-stacje-sanitarno-epidemiologiczna>

Розпочинаючи лікування, у разі відсутності контакту з лікарем, дотримуйся рекомендацій з певного джерела (наприклад, Всесвітньої організації охорони здоров'я або польського Міністерства охорони здоров'я).



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO





**Всі пацієнти з підозрою на коронавірус, незалежно від громадянства, наявності чи відсутності страхування, діагностуються і лікуються безкоштовно.**

З тією різницею, що лікування громадян Польщі фінансується Національним фондом охорони здоров'я, а іноземців – Міністерством Здоров'я.

## **УТРИМАЙСЯ ВІД КОНТАКТУ З ЛЮДЬМИ ЛІТНЬОГО ВІК**

Люди похилого віку піддаються більшому ризику важкого перебігу хвороби і навіть смерті. Таким чином, важливо не відвідувати без необхідності людей в лікарнях і будинках престарілих. Відмовся від таких візитів, якщо відчуваєш, що у тебе з'явилися хоча б найлегші симптоми хвороби. Якщо працюєш в сфері охорони здоров'я з особами похилого віку, не ходи на роботу коли маєш кашель або застуду.

## **НЕ ЗВЕРТАЙСЯ ОСОБИСТО ДО КЛІНІКИ /ЛІКАРНІ ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ (SOR)**

(хіба що тебе про це попросять протягом визначеного терміну), також не їдь до лікарні без попередньої домовленості про те, куди саме маєш приїхати і чи є це необхідно.

Один хворий пацієнт (ним можеш бути і ти) може бути джерелом зараження для всіх інших людей в залі очікування! **ОБОВ'ЯЗКОВО** надавай всю інформацію правдиво - не приховуй жодної суттєвої інформації (повернення людини з найближчого оточення з-за кордону, контакт з людиною, у якого симптоми коронавірусу) ця інформація надзвичайно важлива. Не можна допускати, щоб медичні бригади в такий момент піддавалися карантину і були усунені від роботи на 14 днів!

## **ЗВЕРТАЙ УВАГУ НА СИМПТОМИ, ХАРАКТЕРНІ ДЛЯ COVID-19**

- Найбільш поширеними симптомами COVID - 19 є лихоманка і кашель.
- До частих симптомів також належать: біль у горлі, головний біль, біль у м'язах та суглобах або втрату нюху та смаку.
- Переважно виступають легкі симптоми, які будуть проходити самі по собі, з лікуванням в домашніх умовах.
- Деякі люди можуть бути серйозно хворі і, наприклад, мати труднощі з диханням і запалення легенів.

**Якщо відчуваєш у себе такі симптоми, відмовся від спілкування з іншими людьми. Важливо пам'ятати, що деякі люди хворіють безсимптомно, що не означає, що вони не можуть заражати.**



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO





## МИЙ РУКИ ЧАСТО

Речовини, які передають вірус, дуже заразні і легко розміщуються на руках. Вони поширюються далі, коли береш будь-що у руки. Тому часто мий руки теплою водою з милом не менше 20 секунд.

Завжди мий руки, коли повертаєшся додому або коли приходиш на роботу, перед їжею, перед приготуванням їжі і після відвідування туалету. Дезінфікуюча рідина може бути вирішенням, коли немає можливості помити руки.



## ПАМ'ЯТАЙ, ЩО КАШЛЯТИ І ЧХАТИ ПОТРІБНО У ЗІГНУТИЙ ЛІКОТЬ

Коли кашляєш і чхаєш, переносяться невеликі краплі інфекційних речовин, які можуть поширювати вірус. Кашель і чхання у зігнутий лікоть або в паперову серветку запобігають поширенню інфекції на навколишнє середовище або твої руки. Завжди викидай паперову серветку у смітник та мий руки.



## ДЕЗИНФІКУЮЧИЙ ЗАСІБ

Найкращим варіантом є спеціальна дезінфікуюча рідина для рук, що містить не менше 60 відсотків спирту. Якщо дезінфікуюча рідина недоступна, її можна успішно замінити звичайним милом і водою - за умови їх застосування протягом 20 секунд.



Мобільний телефон є одним з предметів, якого найбільше торкаємось протягом дня. Беручи телефон брудними руками, залишаємо на його поверхні хвороботворні мікроби. Тому регулярно дезінфікуй свій телефон, наприклад, протирай серветкою з дезінфікуючою рідиною після кожного повернення додому.



## ВИХОДЬ З ДОМУ ТІЛЬКИ В РАЗІ ПОТРЕБИ

Якщо це можливо – одягни рукавички, особливо якщо маєш на руках пошкодження шкіри (через них вірус може потрапити в організм). Дезінфікуй руки до і після контакту з предметами, з якими контактувала інша людина - кнопками в ліфті, вхідними дверима, магазинними візками. Застосовуй безготівкові платежі. Якщо маєш які-небудь симптоми або ж знаєш, що був контакт з інфікованою людиною - не наражай на небезпеку інших людей, сиди вдома. Спробуй зробити покупки онлайн або з доставкою додому, таким чином, маєш змогу підтримати місцевих підприємців. Обов'язково попроси кур'єра залишити покупки перед дверима.



## НЕ ТОРКАЙСЯ ОЧЕЙ, НОСА ТА РОТА

Інфекція передається через слизові оболонки очей, носа та рота. В зв'язку з цим, не торкайся очей, носа та рота. Носи маску. Маски захищають інших людей, якщо ми є носіями вірусу, щоб не заразити їх.



## ЗАХИСНА МАСКА

Носи маску - навіть бавовняна буде корисна, вона не захистить від вірусу але зменшить ризик зараження. Маски захищають інших людей, якщо ми є носіями вірусу, щоб не заразити їх.



This project is funded  
by the European Union



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

