

COVID-19, informacje dla pacjentów

Informacja epidemiologiczna opracowana przez lekarzy epidemiologów

Dlaczego otrzymałem tę informację?

Testy wykazały, że masz COVID-19, czyli infekcję spowodowaną przez koronawirus SARS-CoV-2.

Co to jest COVID-19?

COVID-19 jest infekcją wirusową, która zwykle powoduje łagodne objawy, takie jak katar, ból gardła, kaszel i gorączka, choć niektóre osoby, które chorują ciężiej, mają trudności z oddychaniem i muszą być leczone w szpitalu. Wśród innych objawów COVID-19 można wymienić bóle mięśni, ból głowy, zmęczenie, zaburzenia węchu i smaku oraz dolegliwości żołądkowe z biegunką.

Jak dochodzi do zakażenia COVID-19?

COVID-19 rozprzestrzenia się przede wszystkim podczas bliskich kontaktów między ludźmi poprzez kropelki zawarte w wydychanym powietrzu. Kiedy osoba zakażona kicha, kaszle, mówi lub oddycha, drobne kropelki rozprzestrzeniają się w otoczeniu. Do zakażenia może dojść zarówno w wyniku wdychania powietrza, jak i dotykania brudnymi rękami oczu lub błon śluzowych nosa i jamy ustnej.

Osoba zakażona może зараzić innych, jeszcze zanim pojawią się u niej pierwsze objawy. Czas między zarażeniem się a zachorowaniem (okres inkubacji) waha się od 2 do 14 dni, ale zwykle wynosi od 3 do 4 dni.

Jak długo mogę zarażać inne osoby?

Okres, w którym można zarażać inne osoby, jest sprawą indywidualną. Osoby, u których przebieg choroby jest ciężki, zwykle mogą zarażać innych dłużej niż osoby, u których przebieg ten jest łagodny.

- Ocenia się, że możesz zarażać inne osoby przez co najmniej 5 dni od wystąpienia objawów. Jeśli w ciągu ostatnich 2 dni Twój stan ogólny nie uległ poprawie i nie ustąpiła gorączka, możesz zarażać inne osoby nieco dłużej niż przez 5 dni. Jeśli po upływie 5 dni masz już tylko łagodne objawy, takie jak suchy kaszel lub zaburzenia węchu i smaku, przyjmuje się, że nie zarażasz już innych osób. Jeśli wykonano u Ciebie test, chociaż nie miałeś żadnych objawów, liczy się okres 5 dni od dnia wykonania testu.
- Wyjątek od powyższego: Jeśli jesteś **pracownikiem służby zdrowia lub opieki społecznej i nie jesteś zaszczepiony co najmniej 3 dawkami**, uważa się, że możesz zarażać innych przez co najmniej 7 dni od zachorowania. Jeśli wykonano u Ciebie test, chociaż nie miałeś żadnych objawów, liczy się okres 7 dni od dnia wykonania testu.
- Jeśli **mieszkasz w domu opieki dla osób starszych albo byłeś leczony w szpitalu**, informacji o tym, jak długo możesz zarażać innych, może Ci udzielić lekarz. Jest tak również wtedy, gdy masz poważny niedobór odporności.

Co muszę zrobić, aby chronić innych przed zakażeniem?

- Zaleca się, abyś pozostał w domu i unikał bliskiego kontaktu z innymi osobami, dopóki możesz je zarazić.

- Jeśli jesteś pracownikiem służby zdrowia lub opieki społecznej, zaleca się, abyś poinformował o tym swojego pracodawcę.

Śledzenie zakażeń – co to oznacza?

Śledzenie zakażeń powinno być prowadzone w służbie zdrowia i opiece społecznej, gdzie są osoby zagrożone poważnym zachorowaniem na COVID-19. Dlatego masz obowiązek współdziałać przy śledzeniu zakażeń mającym na celu identyfikację i informowanie osób, które mogły być narażone na zakażenie w placówkach służby zdrowia i opieki społecznej.

Co powinienem zrobić, jeśli będę potrzebować opieki medycznej w związku z COVID-19 albo inną chorobą?

- Zadzwoń pod numer telefonu 1177, jeśli potrzebujesz porady medycznej. Otrzymasz wtedy pomoc w ocenie objawów albo dowiesz się, dokąd zwrócić się po pomoc lekarską.
- Jeśli potrzebujesz pomocy lekarskiej, ważne jest, abyś najpierw zadzwonił, a nie udawał się od razu do przychodni. Ma to na celu uniknięcie zarażenia innych osób korzystających z przychodni. Kiedy zadzwonisz, otrzymasz instrukcje dotyczące sposobu postępowania.
- Jeśli Twój stan będzie zagrażać życiu, zadzwoń pod numer 112.