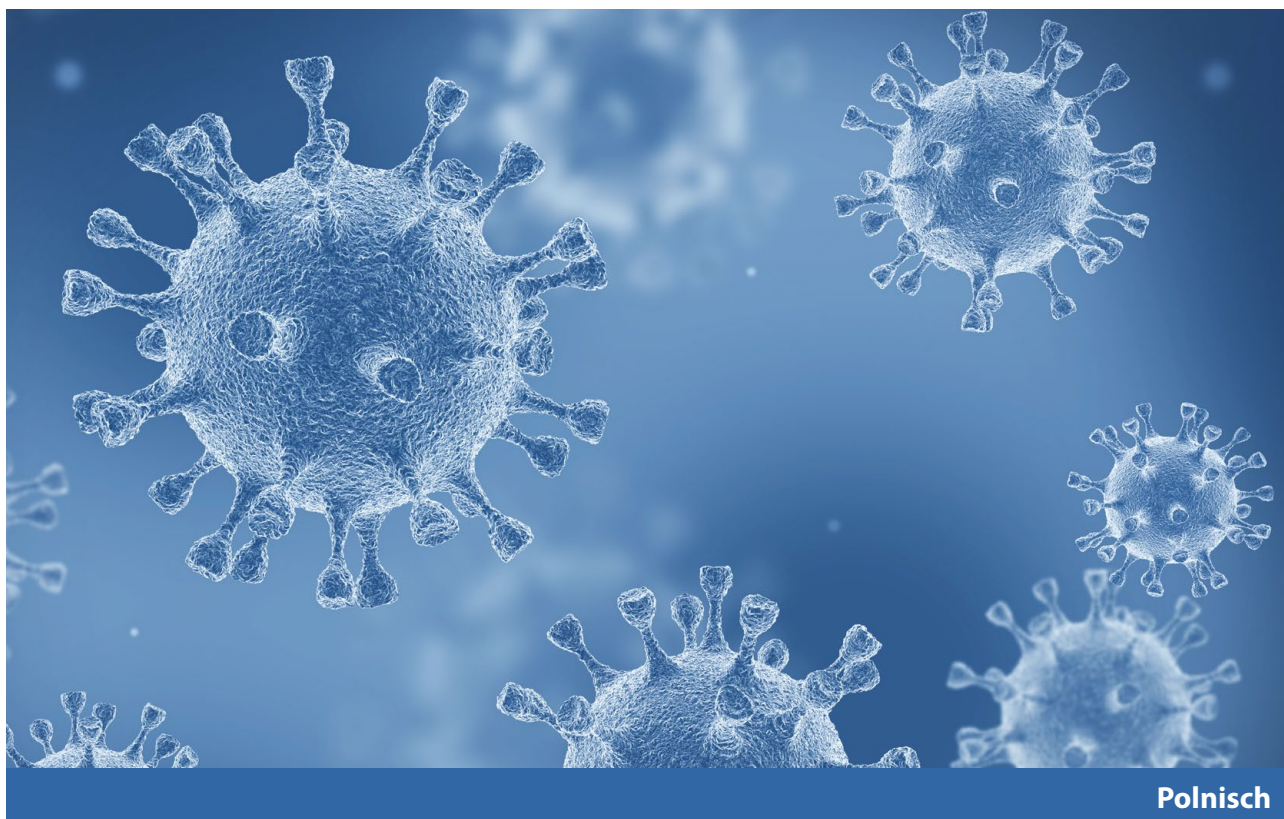


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

# Koronavirus SARS-CoV-2

Informacje i praktyczne wskazówki



Polnisch

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

## Bezpieczne i rozważne zachowania!

- Musimy działać **wspólnie i w sposób zdyscyplinowany**. Ma to na celu wesprzeć Państwa zdrowie i spowolnić rozprzestrzenianie się wirusa.
- Proszę wierzyć tylko tym **źródłom informacji**, które są pewne i godne zaufania.
- Proszę również śledzić **aktualne komunikaty Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)**.  
WHO udziela aktualnych i pewnych informacji, także w niektórych językach obcych.
- W Niemczech otrzymają Państwo **aktualne i sprawdzone informacje** w Instytucie Roberta Kocha (RKI), Federalnej Centrali Edukacji Zdrowotnej (niem.: BZgA) lub Ministerstwie Zdrowia (niem.: BMG).
- Dzięki rozważnemu zachowaniu chronimy własne zdrowie oraz zdrowie personelu medycznego i pielęgniarskiego.  
To bohaterki i bohaterowie, którzy ryzykują własne zdrowie, aby dbać o nasze.
- Prosimy **osoby zakażone wirusem COVID-19 lub osoby**, których może to dotyczyć o przestrzeganie zarządzeń personelu medycznego i pielęgniarskiego.
- Proszę koniecznie stosować się do aktualnych **zaleceń, zarządzeń i wskazówek właściwych** urzędów na szczeblu krajowym i regionalnym!

**Bądźcie Państwo zdrowi!**

## 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 zamkniętego kosza.
- W przypadku braku chusteczki, kaszleć i kichać zakrywając usta i nos zgiętym łokciem (nie w dłonie!).
- 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.

## Nowy koronawirus – istotne informacje

Nowy typ koronawirusa rozprzestrzenił się obecnie na całym świecie. Oficjalna nazwa koronawirusa to "SARS-CoV-2". Wirus wywołuje chorobę dróg oddechowych o nazwie COVID-19. 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 mogą 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 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 lekarką lub lekarzem, gdy wystąpią objawy choroby. Jeśli nie uda się Państwu dodzwonić 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 lekarkę 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 koronawirusem.

Mogą jednak zapobiec zachorowaniu na inne choroby układu oddechowego np. na grypę lub pnemonokokowe zapalenie płuc. Mogą też chronić przed podwójną infekcją.

## 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.

## 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.

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

Gdy wystąpią objawy choroby należy skontaktować się z lekarką lub lekarzem. W przypadku trudności z dodzwonieniem 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.

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?

Jeśli stwierdzono u Państwa zakażenie wirusem. Jeśli mieli Państwo bliski kontakt z osobą zakażoną. Jeśli właściwe urzędy zarządzają kwarantannę.

## Do kiedy trwa kwarantanna?

W przypadku łagodnego przebiegu choroby kwarantanna trwa najczęściej dwa tygodnie. W tym czasie muszą Państwo pozostać w domu. Dotyczy to również osób, które miały bliski kontakt z osobami zakażonymi.

Dwa tygodnie to z reguły okres od możliwego zakażenia się nowym koronawirusem SARS-CoV-2 do wystąpienia objawów choroby lub stwierdzenia obecności wirusa w wymazie z gardła.

Po zarządzeniu kwarantanny właściwy do miejsca zamieszkania Urząd Zdrowia udzieli Państwu następujących informacji: jak należy postępować w przypadku wystąpienia objawów choroby. Czy należy mierzyć temperaturę lub kiedy skończy się kwarantanna.

## 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 kaszlu, kataru, duszności lub gorączki.
- Proszę skontaktować się z miejscowymi służbami pomocy, jeśli potrzebują Państwo wsparcia w opiece nad dziećmi.

## Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Urząd Zdrowia, właściwy do miejsca zamieszkania oferuje informacje i wsparcie.

Numer telefonu właściwego Urzędu Zdrowia znajduje Państwo na stronie internetowej:  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Federalne Ministerstwo Zdrowia (BMG) informuje na temat nowego koronawirusa na stronie internetowej:  
[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Telefon dla obywateli: 030 346465100

Porady dla osób niesłyszących lub z uszkodzonym słuchem:

Faks: 340 60 66-07

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Infolinia dla osób niesłyszących (wideo-telefon):  
[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

### Instytut Roberta Kocha (RKI)

informuje na temat nowego koronawirusa na stronie internetowej:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://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](http://www.infektionsschutz.de)

Minister Stanu ds. Integracji udostępnia na stronie internetowej informacje w 18 językach:

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

### 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](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

### Światowa Organizacja Zdrowia (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: [we@covid-alliance.net](mailto:we@covid-alliance.net)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

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

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

Źródło: BMG, RKI, BZgA

Stan aktualny: 20.4.2020 · wersja: 006

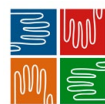
© Copyright Ethno-Medical Center · Wszelkie prawa zastrzeżone.

Za treści znajdujące się na zewnętrznych stronach internetowych, odpowiedzialny jest oferujący.

Photo: istock/AltoClassic

Design: [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)

In collaboration with Covid Alliance Interchange



**The Health Project**  
**With Migrants**  
**for Migrants**

**MiMi**