

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. Proszę uświadomić to swojej rodzinie, przyjaciołom i znajomym.



Zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

- Podczas kaszlu i kichania zachować co najmniej 1 metr 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 dłoń!).
- 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. W domu każda z osób powinna używać swojego własnego ręcznika. W publicznych toaletach używać ręczników jednorazowych. W publicznych toaletach kurki zakręcić ręcznikiem jednorazowym 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, pozostanie 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 metr odległości, aby uniknąć bezpośredniego przeniesienia wirusa choroby na inne osoby.
- Osoby zakażone powinny unikać kontaktu z osobami szczególnie narażonymi na ryzyko zakażenia, tj. kobietami ciężarnymi, niemowlętami, osobami starszymi oraz osobami z osłabionym systemem odpornościowym.

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Urząd Zdrowia (Gesundheitsamt)

oferuje wsparcie w miejscu zamieszkania. Numer telefonu znajdujący Państwo na stronie internetowej:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Federalne Ministerstwo Zdrowia (Bundesministerium für Gesundheit BMG) udziela telefonicznie informacji na temat koronawirusa pod numerem telefonu: (030) 346465100

Instytut Roberta Kocha (RKI)

informuje na temat koronawirusa na stronie internetowej:
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Federalna Centrala Edukacji Zdrowotnej (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA) udziela na stronie internetowej odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania na temat koronawirusa:
www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

Ministerstwo do Spraw Zagranicznych (Auswärtige Amt)

informuje na swojej stronie internetowej na temat bezpieczeństwa podróżujących do rejonów objętych zakażeniem:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Światowa Organizacja Zdrowia (Weltgesundheitsorganisation WHO)

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

Wydawca:

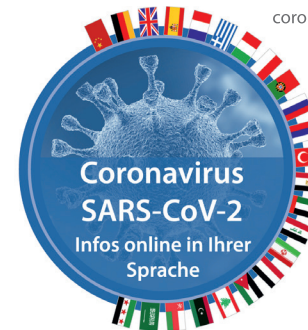
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
e-mail: bestellportal@ethnomed.com
www.mimi-gesundheit.de
www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de
www.mimi.bayern

Źródło: BMG, RKI, BZgA

Stan aktualny: 15.3.2020 · wersja 001

© Copyright Ethno-Medical Center · Wszelkie prawa zastrzeżone.

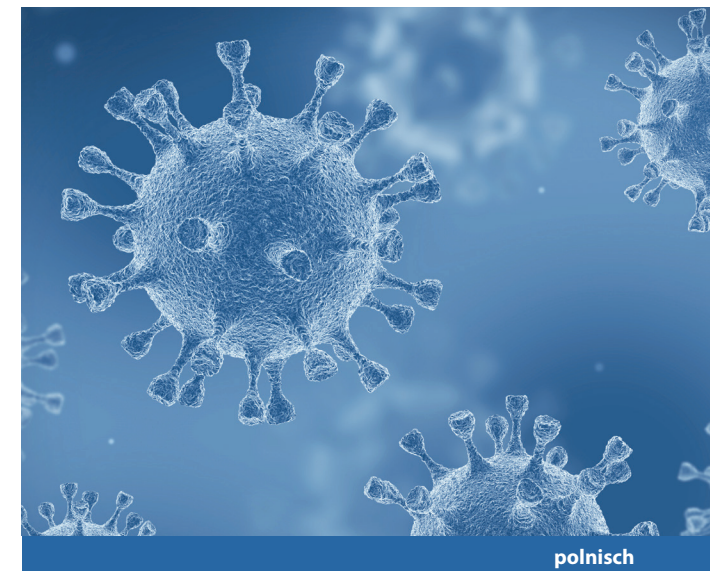
Design: www.eindruck.net



corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

Nowy koronawirus SARS-CoV-2

Informacje i praktyczne wskazówki



polnisch

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e. V.



Nowy koronawirus – najważniejsze informacje

Nowy koronawirus rozprzestrzenił 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 może wywołać w szczególności choroby układu oddechowego. U osób zakażonych mogą wystąpić objawy chorobowe takie jak: gorączka, kaszel, duszności (kłopoty z oddychaniem), 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. Dzieci mogą stosunkowo łatwo zarazić się koronawirusem, ale choroba przebiega u nich znacznie łagodniej. Na chwilę obecną ustalono, że czas, jaki upływa między zakażeniem a wystąpieniem pierwszych objawów, wynosi do ok. 14 dni.

Zarażenie koronawirusem można stwierdzić tylko poprzez wykonanie testu na 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 koronawirusem:

- Proszę skontaktować się telefonicznie z gabinetem lekarskim lub właściwym urzędem zdrowia* w pobliżu miejsca zamieszkania i opisać własną sytuację.
- 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. 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 nowym koronawirusem. Mogą jednak pomóc w uniknięciu podwójnej infekcji (wywołanej koronawirusem i wirusem grypy).

Czy istnieje ryzyko zakażenia się wirusem za pośrednictwem towarów importowanych?

Towary, paczki lub bagaż nie stanowią zagrożenia zakażeniem się wirusem. Należy przestrzegać czystości, jeśli chodzi o przedmioty znajdujące się w bezpośrednim pobliżu osób zakażonych.

Czy konieczne jest używanie maseczki?

Nie ma wystarczających dowodów na to, że stosowanie przez zdrowe osoby maseczek ochronnych na twarz wykonanych z papieru zmniejsza ryzyko zarażenia się. W zapobieganiu zakażeniu dużo ważniejsze jest przestrzeganie zasad higieny np. mycie rąk i sposób zachowania się podczas kaszlu i kichania. Jeśli osoby zakażone stosują maseczki ochronne lub osłony na twarz, to zmniejszają ryzyko przenoszenia się wirusa na inne osoby. Ważne: gdy tylko maska stanie się wilgotna, należy ją wymienić. 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 poniższej stronie internetowej znajdują Państwo właściwy urząd zdrowia: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Ponadto mogą Państwo 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

Kiedy konieczna jest kwarantanna?

W przypadku gdy stwierdzono u Państwa zakażenie wirusem lub bliski kontakt z osobą zakażoną. W przypadku gdy mieli Państwo kontakt z osobą u której zdiagnozowano obecność wirusa Covid-19 lub przebywali w regionie ryzyka. W przypadku gdy urząd zdrowia zarządzi kwarantannę.

Do kiedy trwa kwarantanna?

Obecnie w przypadku łagodnego przebiegu choroby kwarantanna powinna trwać do dwóch tygodni. Odpowiada to czasowi od momentu zakażenia do pojawienia się pierwszych objawów choroby. W tym czasie muszą Państwo przebywać w domu.

Jakich zasad muszą przestrzegać podczas domowej kwarantanny?

- Unikać kontaktu ze współlokatorami.
- Poprosić członków rodziny, znajomych lub przyjaciół o pomoc w zrobieniu zakupów, które powinno się pozostawić przed drzwiami.
- Zwracać uwagę na to, aby regularnie wietrzyć mieszkanie lub dom.
- Sztućców, naczyń i artykułów higienicznych nie powinno się używać wspólnie z innymi członkami rodziny lub współlokatorami. Sztućce i naczynia należy regularnie i dokładnie myć. Odnosi się to również do odzieży.
- Proszę skontaktować się z gabinetem lekarskim lub poradnią specjalistyczną, jeśli potrzebują Państwo pilnie lekarstwa lub opieki medycznej.
- Proszę poinformować urząd zdrowia w przypadku kaszlu, kataru, duszności lub gorączki.
- Proszę skontaktować się z urzędem zdrowia, jeśli potrzebują Państwo wsparcia w opiece nad dziećmi.

Na co muszą 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 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.