

Może Pan/Pani być zarażony koronawirusem 2019 (COVID-19) lub innym wirusem. Objawy w większości przypadków są podobne do objawów przeziębienia (gorączka, kaszel, ból gardła). Większość osób z COVID-19 przechodzi chorobę łagodnie i osoby te powinny pozostać w domu. Aby chronić siebie, swoją rodzinę i społeczność należy przeczytać poniższe informacje.

CO NALEŻY ROBIĆ

- ✓ Zostać w domu i odpoczywać.
- ✓ Pić dużo płynów (takich jak woda).
- ✓ Przyjmować acetaminofen (np. Tylenol) na ból i gorączkę co 6 godzin - lub zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.
- ✓ Zakrywać usta chusteczką lub ramieniem przy kaszaniu i kichaniu.
- ✓ Często myć ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund. Jeśli mydło i woda nie są dostępne, należy użyć płynu do dezynfekcji rąk zawierającego co najmniej 60% alkoholu. Płyn należy nanieść na wszystkie powierzchnie dłoni i pocierać je do wyschnięcia.
- ✓ Czyścić i dezynfekować często dotykane przedmioty i powierzchnie (takie jak blaty, stoły, klamki, armatura łazienkowa, toalety, telefony, klawiatury, tablety i stoliki nocne).
- ✓ Przebywając w pobliżu innych współlokatorów zakładać maskę.
- ✓ Śledzić aktualizacje i porady z NYC Department of Health and Mental Hygiene (Wydziału Zdrowia i Higieny Psychiczej NYC) oraz Centers for Disease Control (Centrów Kontroli Chorób)
- ✓ Przed powrotem do pracy należy skontaktować się ze swoim lekarzem i pracodawcą.

CZEGO NIE NALEŻY ROBIĆ

- ✗ Wychodzić z domu.
- ✗ Korzystać z komunikacji miejskiej (tj. metra, autobusów).
- ✗ Dotykać oczu, nosa i ust niemytymi rękami.
- ✗ Podchodzić blisko osób chorych.
- ✗ Konieczne kontakty z innymi można nawiązywać dopiero po siedmiu dniach od wystąpienia objawów lub po 3 dniach bez gorączkowania — w zależności od tego, który okres jest dłuższy. Wpuszczać osoby odwiedzające do swego domu.
- ✗ Udostępniać swoje rzeczy osobiste, takie jak naczynia, kubki do picia, przybory kuchenne, ręczniki lub prześcieradła.
- ✗ Przebywać w tym samym mieszkaniu z osobą z podwyższonym ryzykiem na zachorowanie na COVID-19. Do osób wysokiego ryzyka zalicza się osoby w ciąży, powyżej 50 roku życia lub cierpiące na przewlekłe schorzenia (takie jak choroby serca, cukrzyca lub choroby płuc). Jeśli nie jest to możliwe, należy zachować odległość co najmniej 6 stóp (około 2 metrów) od siebie.
- ✗ Wpuszczać do mieszkania innych w przypadku gorączki lub kaszlu.

ABY UZYSKAĆ POMOC LEKARSKĄ:



W nagłych sytuacjach lub w przypadku wystąpienia duszności należy dzwonić pod numer 911.

- W przypadku pytań lub w sytuacji pogorszenia się stanu zdrowia należy kontaktować się ze swoim lekarzem podstawowej opieki lub zadzwonić pod numer 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692).