

Co należy wiedzieć o COVID-19

Nowy koronawirus

- Koronawirusy to rodzina wirusów wywołujących łagodne choroby, takie jak przeziębienie, lub poważniejsze choroby, takie jak zapalenie płuc.
- Przypadki zakażenia nowym wirusem zgłaszano w wielu krajach, w tym w USA. Aktualny wykaz obszarów dotkniętych zakażeniami można znaleźć na stronie [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).
- Wirusem prawdopodobnie można się zarazić poprzez kontakt z osobą chorą, jednak obecnie nie jest do końca jasne, jak łatwo się rozprzestrzenia.
- Najczęściej zgłaszanymi objawami są gorączka, kaszel i duszności.
- Większość osób (80%) zakażonych COVID-19 czuje się tak, jak przy przeziębieniu lub grypie. Niektóre osoby będą wymagać hospitalizacji. Osoby najbardziej narażone na ciężki przebieg zachorowania to osoby w podeszłym wieku lub osoby z innymi współwystępującymi schorzeniami.

Jak powinni zachowywać się nowojorczy?cy?

Nowojorczycy powinni prowadzić zwykłe życie, należy jednak zachować pewne środki ostrożności:

- Zaszczepić się przeciw grypie - nie jest jeszcze za późno. Mimo że szczepionka przeciw grypie nie ochroni przed COVID-19, pomoże jednak zapobiec grypie, która daje podobne objawy jak koronawirus.
- W czasie kaszlu i kichania zakrywać usta i nos chusteczką lub rękawem (nie rękami).
- Często myć ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund.
 - Używać środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu, jeśli woda i mydło nie są dostępne.
- Nie dotykać oczu, nosa lub ust niemytymi rękami.
- W razie gorszego samopoczucia, zostać w domu.
- Osoby, u których występuje gorączka, kaszel i/lub duszności i które niedawno podróżowały do miejsc, w których [koronawirus się obecnie rozprzestrzenia](#) lub miały bliski kontakt osobą, która ostatnio podróżowała do dowolnego z takich miejsc, powinny udać się do swojego lekarza.
- Osoby, które mają takie objawy, jednak ostatnio nie podróżowały, powinny pozostać w domu i zadzwonić do swojego lekarza.
 - Jeśli potrzebne są dane kontaktowe do lekarza należy zadzwonić pod numer 311.
 - Personel szpitala nie będzie pytał o status imigracyjny. Korzystanie z opieki zdrowotnej nie stanowi „świadczenia publicznego”, opisanego w zasadzie „obciążenia publicznego” (public charge).

W tej chwili nowojorczycy **nie** muszą:

- Ograniczać poruszania się po mieście.
- Unikać publicznych zgromadzeń i korzystania z transportu publicznego.
- Zmieniać miejsca zakupów spożywczych ani sposobu przygotowywania jedzenia.

Sytuacja zmienia się bardzo szybko. Najbardziej aktualne informacje można znaleźć na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).

- Nosić maseczek, jeśli nie są chorzy. Maseczkę na twarz należy nosić tylko wtedy, gdy zaleci to lekarz.
 - Różne osoby noszą maseczki ochronne z wielu powodów, w tym ze względu na alergię sezonowe, zanieczyszczenia lub dla ochrony osób przebywających w ich pobliżu, kiedy są przeziębione. **Nie** powinny być one z tego względu nękane ani piętnowane.

Co mogą zrobić osoby podróżujące za granicę, aby się chronić?

- Należy unikać niepotrzebnych podróży do miejsc, w których występują zachorowania. Na stronie [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) dostępne są najnowsze informacje dotyczące ochrony zdrowia w czasie podróży.
- Osoby, które niedawno przebywały poza Stanami Zjednoczonymi i nie mają gorączki, kaszlu i/lub duszności, powinny prowadzić normalne życie, ale zwracać uwagę na takie objawy. Jeśli wystąpią, należy udać się do lekarza.
- Osoby, które niedawno przebywały poza Stanami Zjednoczonymi i mają gorączkę, kaszel i/lub duszności, powinny udać się do lekarza.
- Jeśli lekarz poprosi o pozostanie w domu:
 - Należy unikać przebywania w miejscach publicznych, nie chodzić do szkoły ani do pracy do chwili upłynięcia co najmniej 72 godzin od ustąpienia gorączki bez stosowania leków przeciwgorączkowych takich jak Tylenol lub ibuprofen.
 - W czasie kaszlu i kichania należy zakrywać usta i nos chusteczką lub rękawem (nie rękami).
 - Należy często myć ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Należy używać środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu, jeśli woda i mydło nie są dostępne.

Należy oddzielić fakty od strachu i strzec się przed stygmatyzacją.

Wiele informacji podawanych w mediach społecznościowych i wiadomościach nie jest potwierdzonych naukowo ani faktami i jest obraźliwych, poniżających i rasistowskich. Zachęcamy do wspierania swoich przyjaciół, sąsiadów i kolegów i podzielenia się z nimi tą wiadomością, aby przeciwdziałać dezinformacji. Informacje o COVID-19 należy czerpać z zaufanych źródeł, takich jak Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork, CDC i Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).

Osoby nękane z powodu swojej rasy, kraju pochodzenia lub innych cech tożsamościowych, mogą zgłosić dyskryminację lub prześladowanie do Komisji Praw Człowieka w Nowym Jorku, dzwoniąc pod numer **311** i mówiąc „human rights” (prawa człowieka).

Osoby, które odczuwają stres lub niepokój powinny skontaktować się z NYC Well pod numerem 888-NYC-WELL (888-692-9355) lub wysłać wiadomość WELL pod numer 65173. NYC Well to poufna linia pomocy obsługiwana przez całą dobę przez wyszkolonych psychologów, którzy mogą zapewnić krótką terapię wspierającą, poradnictwo kryzysowe oraz skierować do osób zapewniających leczenie behawioralne, w ponad 200 językach.

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

Sytuacja zmienia się bardzo szybko. Najbardziej aktualne informacje można znaleźć na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).