

JAK BEZPIECZNIE ODIZOLOWAĆ SIĘ W DOMU:

Wskazówki dla osób, u których zdiagnozowano lub które były narażone na COVID-19

Pozostanie w domu

- + Nie należy wychodzić na zewnątrz, jeśli nie jest potrzebna niezbędna opieka medyczna, taka jak dializa lub jeśli nie istnieje stan nagłego zagrożenia zdrowia lub życia.
 - Jeśli konieczne jest wyjście z domu w celu uzyskania opieki medycznej, należy założyć osłonę na twarz i poinformować wcześniej swojego świadczeniodawcę opieki zdrowotnej o rozpoznaniu lub narażeniu na COVID-19.
 - W razie konieczności uzyskania innej opieki medycznej należy skontaktować się z lekarzem przez telefon lub wideo. Osoby, które nie mają swojego lekarza, mogą zadzwonić pod numer 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) i porozmawiać z lekarzem.
- + Nie należy chodzić do szkoły.
- + Nie należy chodzić do pracy.
 - Osoby pracujące w **niezbędnych służbach**, które były narażone na COVID-19, mogą iść do pracy. Pracownicy niezbędnych służb nie powinni iść do pracy, jeśli zdiagnozowano u nich COVID-19.
- + Nie należy zapraszać nikogo do swojego domu.
- + Warto zamówić do domu dostawę artykułów spożywczych i innych potrzebnych produktów.

Ochrona innych osób przebywających w tym samym gospodarstwie domowym

- + Należy stale zachować przynajmniej sześć stóp odległości od wszystkich osób przebywających w domu.
 - Jeśli nie można zachować sześciu stóp odległości od innych osób, trzeba nosić osłonę twarzy.
 - Osłona twarzy może ochronić inne osoby przebywające w domu, ponieważ nawet osoby, które nie czują się chore, mogą zarażać COVID-19.
- + Należy pozostawać w oddzielnym pokoju z dala od innych. Jeśli konieczne jest przebywanie w tym samym pomieszczeniu co inne osoby, można przesunąć meble, tak żeby można było siedzieć w większej odległości.
- + Należy spać samemu w pokoju z oknem, w którym jest dobry przepływ powietrza. Jeśli śpi się z inną osobą, należy spać z głowami w przeciwne strony albo jedna osoba może spać na kanapie lub na podłodze.
- + Jeśli to możliwe, trzeba korzystać z osobnej łazienki. W przypadku korzystania z tej samej łazienki, po każdym użyciu należy wyczyścić wszystko, czego się dotknie.
- + Należy często myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej przez 20 sekund, szczególnie przed dotknięciem innych osób (jeśli jest się ich opiekunem), przed przygotowaniem posiłków dla innych lub dotknięciem czegokolwiek, czego będą musiały dotyczyć, np. leków.
 - Kobiety karmiące piersią, nie powinny przestawać tego robić. W czasie karmienia trzeba zasłaniać twarz, a przed karmieniem umyć ręce.
 - Jeśli odciąga się pokarm, trzeba natychmiast umyć części laktatora wodą z mydłem i przetrzeć butelki z zewnątrz, jeśli inni członkowie gospodarstwa domowego będą karmić dziecko.
- + Można zadzwonić pod numer 844-NYC-4NYC (844-692-4692), aby uzyskać informacje na temat pobytu w hotelu, jeśli nie ma możliwości zachowania odległości sześciu stóp lub większej od innych osób w domu.

Mycie rąk

- + Należy często myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund.
- + Jeśli nie ma mydła i wody, należy używać środka do dezynfekcji rąk zawierającego co najmniej 60% alkoholu.

Kaszel i kichanie

- + W czasie kaszlu i kichania należy zakrywać usta i nos chusteczką, łokciem lub rękawem.
- + Kichając i kaszląc nie wolno zakrywać się rękoma.
- + Należy natychmiast wyrzucić zużyte chusteczki i umyć ręce.

Dbanie o czystość

- + Należy czyścić i dezynfekować często dotykane powierzchnie, w tym stoły, klamki, włączniki światła, blaty, uchwyty, biurka, telefony, klawiatury, toalety, krany i umywalki.
 - Należy czyścić powierzchnie po każdym ich użyciu lub przynajmniej raz dziennie. Należy używać wody z mydłem lub dezynfekującego środka w sprayu lub odpowiednich chusteczek do czyszczenia.
- + Trzeba korzystać z własnego talerza, miski i sztućców - nie dzielić się nimi ani jedzeniem z nikim.
- + Nie wolno pozwalać innym osobom używać swoich przedmiotów osobistych, takich jak grzebień, szczoteczka do zębów, kubki, pościel lub koce.

Dbanie o siebie

- + Należy zgłosić się na oddział ratunkowy lub zadzwonić na 911, jeśli wystąpią następujące objawy:
 - Trudności w oddychaniu
 - Nagłe opadnięcie kąćka ust
 - Utrzymujący się ból lub ucisk w klatce piersiowej lub jamie brzusznej
 - Drętwienie twarzy, ramion lub nóg
 - Nowe uczucie dezorientacji lub niemożność czuwania (niezasypiania)
 - Drgawki
 - Sine usta lub twarz
 - Dowolny nagły i silny ból
 - Trudności w mówieniu
 - Niekontrolowane krwawienie
 - Ciężkie lub utrzymujące się wymioty lub biegunka
- + Osoby, które nie mają swojego świadczeniodawcy opieki zdrowotnej, mogą zadzwonić pod numer 844-NYC-4NYC (844-692-4692). Można uzyskać opiekę niezależnie od swojego statusu imigracyjnego lub zdolności do zapłaty.
- + W razie potrzeby należy poszukać pomocy w zakresie zdrowia psychicznego. Uzyskanie informacji o zdiagnozowaniu lub narażeniu na COVID-19 i konieczności izolowania się od innych osób może być stresujące. Wszyscy mieszkańcy Nowego Jorku mają możliwość skorzystania z wielu źródeł pomocy w tym trudnym okresie. Pomoc jest dostępna niezależnie od statusu imigracyjnego i ochrony ubezpieczeniowej.
 - **NYC Well** oferuje wsparcie w zakresie zdrowia i emocjonalne, przez całą dobę i siedem dni w tygodniu. Bezpłatne porady można uzyskać dzwoniąc pod numer 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), wysyłając wiadomość o treści WELL na numer 65173 lub wchodząc na [stronę NYC Well](#), aby porozmawiać z doradcą.
 - Można również zadzwonić na infolinię wsparcia emocjonalnego COVID-19 w stanie Nowy Jork pod numer 844-863-9314, aby porozmawiać ze specjalnie przeszkolonymi specjalistami wolontariuszami. Chętnie wysłuchają, zapewnią wsparcie i zaproponują dalsze skierowanie.
 - Dodatkowe zasoby na temat radzenia sobie z obecną sytuacją dostępne są na stronie internetowej Departamentu Zdrowia w Nowym Jorku [Jak sobie radzić i dbać o dobre samopoczucie emocjonalne](#).

Więcej informacji można uzyskać na stronie [TestandTrace.NYC](#) lub dzwoniąc pod numer 311