

## Nowojorczyki - nie wychodźcie z domów: Co należy teraz wiedzieć o COVID-19

W Nowym Jorku ma miejsce powszechna transmisja społecznościowa COVID-19 (choroby 2019 roku wywołanej koronawirusem). COVID-19 jest chorobą układu oddechowego (utrudniającą oddychanie) wywołaną przez nowy koronawirus. Objawy mogą wahać się od łagodnych, takich jak ból gardła, do ciężkich, np. zapalenia płuc. Większość osób nie będzie potrzebowała pomocy medycznej z powodu swoich objawów. Razem możemy spowolnić rozprzestrzenianie się wirusa i chronić osoby o wyższym ryzyku zachorowania oraz naszych pracowników służby zdrowia przed zachorowaniem.

**Transmisja społecznościowa oznacza, że COVID-19 rozprzestrzenia się w Nowym Jorku i że powinniśmy postępować tak, jakbyśmy wszyscy byli narażeni. W przypadku złego samopoczucia, należy pozostać w domu.** W tej chwili wszyscy nowojorczyki muszą uważnie monitorować swoje zdrowie. Po pomoc lekarską należy zwrócić się tylko w przypadku ciężkiego stanu chorobowego. Musimy zapewnić możliwość hospitalizacji lub przyjęcia na oddział intensywnej terapii osobom ciężko chorym. Nawet osoby, które nie są chore, powinny jak najrzadziej wychodzić z domu: powinny pracować z domu, uczyć się z domu, aby unikać wszelkich niepotrzebnych kontaktów i spotkań.

### Jak rozprzestrzenia się COVID-19?

- Wirus może rozprzestrzeniać się na osoby będące w bliskim kontakcie (w odległości mniejszej niż 2 metry (6 stóp)) w przypadku, gdy zakażona osoba kaszla lub kicha.
- Wirus rozprzestrzenia się między ludźmi bez związku wyjazdem lub innym chorym.
- Naukowcy nie zgadzają się co do tego, jak długo COVID-19 żyje na powierzchniach, ale pewnym jest, że wirus może żyć na często dotykanych przez ludzi powierzchniach. Wirus może się następnie rozprzestrzenić poprzez dotykanie oczu, nosa lub ust nieumyętymi rękami.
- Urzędnicy zdrowia publicznego wciąż badają wirus, który powoduje COVID-19, ale uważa się, że ludzie, którzy doświadczają objawów (kaszel i kichanie), najprawdopodobniej przenoszą go na innych.

### Kto jest najbardziej zagrożony przez COVID-19?

- Osoby najbardziej narażone na ciężkie choroby to osoby w wieku powyżej 50. roku życia cierpiące na inne schorzenia, takie jak przewlekłe choroby płuc, choroby serca, cukrzyca, rak lub osłabiony układ odpornościowy.
- Osoby mające regularny, bliski kontakt z kimś, kto ma lub może mieć COVID-19, są również bardziej narażone na ryzyko. Dotyczy to osób mieszkających w tym samym domu, opiekunów pracujących w domu lub partnerów seksualnych.

### Jakie są objawy COVID-19?

- Najczęściej zgłaszane objawy to:
  - gorączka (temperatura 100,4 stopni Farenheita lub 38 stopni Celsjusza)
  - kaszel
  - duszność (trudności w oddychaniu)
  - ból gardła
- Osoby z którymkolwiek z tych objawów, w przypadku gdy nie są one wywołane uprzednio istniejącym stanem zdrowia, takim jak astma lub rozedma płuc, mogą mieć COVID-19 i muszą pozostać w swoich domach.

### Kto powinien zostać przetestowany na COVID-19?

- Testy powinny być stosowane tylko u osób, które wymagają hospitalizacji z powodu ciężkiej choroby, takiej jak zapalenie płuc. Chroni to pracowników służby zdrowia i może wpływać na opcje

leczenia.

- W chwili obecnej, osoby z objawami powinny założyć, że są chore na COVID-19. Pozytywny wynik testu nie zmienia zaleceń lekarza dotyczących tego, co należy zrobić w celu uzyskania poprawy. Najlepszym sposobem jest pozostanie w domu.
- Osoby lekko chore mogą uratować życie innych nowojorczyków pozostając w swoich domach. Umożliwi to przekazanie środków na opiekę zdrowotną do najbardziej potrzebujących ich osób.  
**Zadbaj o innych, pozostając w domu.**

#### **Co mam zrobić, jeśli pojawią się u mnie objawy COVID-19?**

- **Osoby, których objawy są łagodne lub umiarkowane powinny pozostać w domu. Nie należy szukać opieki medycznej ani próbować poddawać się testowi.** Pozostając w domu, zmniejszasz możliwość zakażenia innych, w tym pracowników służby zdrowia, którzy są niezbędni w niesieniu pomocy ciężko chorym.
- Osoby w wieku powyżej 50. roku życia lub z przewlekłymi schorzeniami powinny skonsultować się z lekarzem. Lekarz może zalecić monitorowanie stanu zdrowia.
- Jeśli objawy nie ustąpią lub nasilą się po trzech, czterech dniach, należy skonsultować się z lekarzem.
- Po pojawieniu się objawów należy pozostać w domu przez co najmniej siedem dni. Należy również upewnić się, że nie gorączkujesz przez trzy dni bez stosowania leków zbijających gorączkę, takich jak Tylenol i ibuprofen. Przez powrotem do swojego normalnego życia należy również poczekać do czasu zmniejszenia objawów kaszlu i bólu gardła. Nawet osoby, które nie gorączkowały powinny pozostać w domu przez co najmniej trzy dni od czasu ustąpienia objawów.
- W przypadku udania się do gabinetu lekarskiego należy założyć maskę na twarz, jeśli jest dostępna. Jeśli jest to możliwe, należy dojechać do lekarza prywatnym autem i usiąść z tyłu przy otwartym oknie.
- Osoby z poważniejszymi objawami, takimi jak trudności z oddychaniem i bardzo wysoką gorączką powinny udać się na pogotowie ratunkowe. Należy natychmiast zadzwonić pod numer **911** jeśli potrzebna jest pomoc.

#### **Co powinny robić chore osoby przebywające w domu? Należy założyć, że mamy COVID-19!**

- Nie należy wychodzić z domu, poza przypadkami konieczności uzyskania opieki medycznej lub zaspokojenia innych niezbędnych potrzeb, takich jak zakupy spożywcze.
- Nie należy chodzić do szkoły ani do pracy.
- Nie należy korzystać z transportu publicznego. Nie należy korzystać z usług firm przewozów ani taksówek.
- Należy w możliwie najwyższym stopniu odseparować się od pozostałych domowników. Należy pozostawać w oddzielnym pokoju. Należy korzystać z oddzielnej łazienki, jeśli jest dostępna. W przypadku korzystania ze wspólnej łazienki należy dezynfekować często dotykane powierzchnie po każdorazowym użyciu.
- W przypadku konieczności przebywania w miejscach, gdzie mogą przebywać inni domownicy, należy nosić maskę jeśli jest dostępna.
- Należy często myć ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund.
- Przy kaszaniu i kichaniu należy zakrywać usta i nos chusteczką lub rękawem. Nie należy używać rąk do osłonięcia się przy kaszaniu lub kichaniu. Należy natychmiast wyrzucić chusteczkę i umyć ręce.
- Należy czyścić często dotykane powierzchnie, takie jak blaty, klamki, armatura łazienkowa i telefony. Należy je czyścić po każdorazowym użyciu lub przynajmniej raz dziennie. Należy do tego użyć domowego sprayu lub chusteczki do czyszczenia.
- Nie należy udostępniać innym używanych przez siebie osobistych artykułów gospodarstwa domowego, takich jak szklanki, kubki, przybory kuchenne i ręczniki.
- Nie należy zapraszać do domu gości.

### **Potwierdzono, że mam COVID-19 lub byłem chory(-a) i mogłem(-am) mieć COVID-19. Jak długo muszę pozostać w domu?**

- Osoby, które przeszły lub mogły przejść COVID-19 muszą pozostać w domu przez siedem dni po wystąpieniu objawów i przez trzy dni po ustaniu gorączki bez stosowania leków zbijających gorączkę, takich jak Tylenol i ibuprofen i po ustąpieniu objawów kaszlu lub bólu gardła.
- Nawet osoby, które nie gorączkowały powinny pozostać w domu przez co najmniej trzy dni od czasu ustąpienia objawów.

### **Jak mogę chronić siebie i innych przed COVID-19?**

- Jeśli nie jest to konieczne, należy unikać imprez masowych, podróżowania i interakcji. Należy jak najrzadziej wychodzić z domu.
- 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.
- W czasie kaszlu i kichania należy zakrywać usta i nos chusteczką lub rękawem. Nie należy używać rąk.
- Nie dotykać oczu, nosa lub ust nieumytymi rękami.
- Nie należy uściskać dłoni innych osób. Zamiast tego należy witać się machnięciem ręką lub dotknięciem się łokciami.
- Należy monitorować swój stan zdrowia bardziej niż zwykle pod kątem objawów przeziębienia lub grypy.
- Należy trzymać się dalej od innych. Nazywa się to zachowanie dystansu społecznego.

### **Jak zachować dystans społeczny (fizyczny)?**

- Należy jak najrzadziej wychodzić z domu.
- Należy stworzyć więcej przestrzeni fizycznej między sobą a innymi.
- Zawsze, gdy to możliwe, należy zachować odległość 2 metrów (6 stóp) między sobą a innymi osobami.
- Nie należy gromadzić się w dużych grupach.
- Jeśli jest to możliwe, należy pracować z domu.
- Należy unikać wszelkich niezbędnych wyjazdów.
- Należy unikać wszelkich nieistotnych interakcji społecznych.

### **Co mogę zrobić, aby pomóc innym nowojorczykom?**

- W razie gorszego samopoczucia, należy zostać w domu.
- Osoby zdrowe powinny pozostać w swoich domach jak najwięcej i zachować dystans społeczny (fizyczny).
- Tylko osoby, które zachorują i nie poczują się lepiej po trzech do czterech dni powinny starać się poddać testowi na COVID-19. Osoby, których objawy są łagodne lub umiarkowane nie powinny zwracać się do lekarza. Zapewni to możliwość dostępu do potrzebnej opieki osobom, których stan chorobowy jest bardziej zaawansowany.
- Nie należy gromadzić masek na twarz. Nasi pracownicy służby zdrowia potrzebują masek na twarz, aby nie zachorować i móc zapewniać opiekę najbardziej krytycznie chorym.

### **Aby uzyskać więcej informacji i wsparcie:**

- Aby uzyskać aktualizacje w czasie rzeczywistym, należy wysłać SMS o treści „COVID” na numer 692-692. Mogą obowiązywać opłaty za przysyłanie wiadomości i danych.
- Dodatkowe zasoby oraz informacje można uzyskać na stronie [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).
- Osoby potrzebujące pomocy mogą zwrócić się do NYC Health and Hospitals, organizacji zapewniającej opiekę wszystkim nowojorczykom, bez względu na ich status imigracyjny, status ubezpieczenia lub zdolność do zapłaty. Należy zadzwonić pod numer 844-NYC-4NYC (844-692-4692) lub **311**.

- Osoby przejawiające oznaki niepokoju, stresu lub przytłoczenia mogą skontaktować się z dobrze przeszkolonymi w NYC Well, poufnej infolinii w Nowym Jorku. Należy zadzwonić pod numer 888-NYC-WELL (888-692-9355), albo przesłać SMS o treści „WELL” na numer 65173. Można też połączyć się przez czat online pod adresem [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).