

[POLSK – JĘZYK POLSKI]

Informacje z gminy Trondheim

Otrzymałeś SMS-a od gminy Trondheim, ponieważ istnieje możliwość, że mogłeś zetknąć się bezpośrednio z koronawirusem. Wyszukaj odpowiedni akapit w otrzymanej przez Ciebie wiadomości SMS.

Czy otrzymałeś wiadomość SMS, że masz poddać się kwarantannie z powodu zmutowanego koronawirusa? W takim przypadku obowiązuje Cię, co następuje:

Musisz przestrzegać reguł kwarantanny, Patrz [Porady dla osób, którym nałożono obowiązek kwarantanny](#) [“Porady dla osób, na które nałożono kwarantannę”](#), nawet jeśli nie masz objawów chorobowych i czujesz się zdrowy.

Musisz się przetestować na koronawirusa tak szybko, jak to tylko możliwe po otrzymaniu ostrzeżenia w wiadomości SMS od gminy Trondheim. Twoi domownicy muszą przebywać w domu na tzw. kwarantannie oczekiwania do czasu otrzymania przez Ciebie negatywnego wyniku testu. Jeśli otrzymałeś negatywny wynik pierwszego testu, Twoi domownicy mogą powrócić do normalnego życia.

Bez względu na wynik testu, musisz w dalszym ciągu kontynuować kwarantannę i na dodatek przetestować się ponownie w siódmym dniu od zetknięcia się z koronawirusem. Datę zetknięcia się z koronawirusem znajdziesz w SMS-ie. Kwarantanna trwa przez 10 dób, lecz może zostać skrócona, jeżeli otrzymasz negatywny wynik testu na koronawirusa, wykonanego najwcześniej po 7 dobach od zetknięcia się z koronawirusem.

Jeżeli pojawią się u Ciebie nowo powstałe objawy, takie jak gorączka, kaszel, ciężki oddech, ból głowy, poczucie wyczerpania, biegunka, zaburzony zmysł węchu lub smaku, bóle mięśniowe lub ból gardła, to prosimy Cię o skontaktowanie się pod numer telefonu koronawirusa w gminie Trondheim, tel. 90 50 90 52 w celu uzyskania porady. **Jeżeli objawy rozwiną się w okresie kwarantanny, to musisz się odizolować i jak najszybciej przetestować, a Twoi domownicy muszą przebywać w domu do czasu wyjaśnienia sytuacji.**

Czy otrzymałeś wiadomość SMS o poddaniu się kwarantannie? Wobec tego obowiązuje Cię, co następuje:

Musisz się przetestować na koronawirusa tak szybko, jak to tylko możliwe po otrzymaniu ostrzeżenia w wiadomości SMS od gminy Trondheim.

Musisz przestrzegać reguł kwarantanny, Patrz [Porady dla osób, którym nałożono obowiązek kwarantanny](#) “Porady dla osób, na które nałożono kwarantannę”, nawet jeśli nie masz objawów i czujesz się zdrowy.

Prosimy Cię o zrobienie testu na koronawirusa w siódmym dniu od zetknięcia się z koronawirusem. Zobacz datę zetknięcia się z koronawirusem w wiadomości SMS. Kwarantanna trwa przez 10 dni, lecz może zostać skrócona, jeżeli otrzymasz negatywny wynik testu na koronawirusa, wykonanego najwcześniej po 7 dniach od zetknięcia się z koronawirusem. Twoi domownicy mogą żyć tak, jak w normalnych warunkach, jeżeli nie masz objawów chorobowych.

Jeżeli pojawią się u Ciebie nowo powstałe objawy, takie jak gorączka, kaszel, ciężki oddech, ból głowy, poczucie wyczerpania, biegunka, zaburzony zmysł węchu lub smaku, bóle mięśniowe lub ból gardła, to prosimy Cię o skontaktowanie się pod numer telefonu koronawirusa w gminie Trondheim, tel. 90 50 90 52 w celu uzyskania porady. **Jeżeli objawy rozwiną się w okresie kwarantanny, to musisz się odizolować i jak najszybciej przetestować, a Twoi domownicy muszą przebywać w domu do czasu wyjaśnienia sytuacji.**

Czy otrzymałeś wiadomość SMS o tym, żebyś uważał na objawy? Wobec tego obowiązuje Cię, co następuje:

Nie podlegasz obowiązkowi poddania się kwarantannie, ale prosimy Cię o zwracanie uwagi na możliwe objawy i przetestowanie się na koronawirusa, jeżeli pojawią się u Ciebie objawy choroby dróg oddechowych, gorączka lub bóle brzucha/biegunka. Obowiązuje to przez 10 dni po możliwym zetknięciu się z koronawirusem. Zobacz datę zetknięcia się z koronawirusem w wiadomości SMS.

- Pamiętaj o dobrej higienie rąk i kaszlu.
 - Utrzymuj 1-2 metry odległości od innych osób, za wyjątkiem tych, z którymi mieszkasz. Unikaj kontaktu fizycznego, włącznie z podawaniem ręki i obejmowaniem innych osób.
 - Ryzyko zakażenia jest wyższe wewnątrz niż na zewnątrz, szczególnie w małych pokojach ze złą wentylacją.
 - Jeżeli pojawią się u Ciebie nowo powstałe objawy, takie jak gorączka, kaszel, ciężki oddech, ból głowy, poczucie wyczerpania, biegunka, zaburzony zmysł węchu lub smaku, bóle mięśniowe lub ból gardła, to prosimy Cię o pozostanie w domu i skontaktowanie się pod numer telefonu koronawirusa w gminie Trondheim, tel. 90 50 90 52 w celu uzyskania porady.
-

[Tutaj możesz się zalogować, żeby zamówić test na koronowirusa.](#)