

# Czy masz pytania na temat koronawirusa?

Coraz więcej osób zostaje zarażonym koronawirusem. Zebraliśmy tutaj trochę najczęściej zadawanych pytań związanych z chorobą.

## Jak można się zarazić?

Chorobą covid-19 można się zarazić tak samo jak przy przeziębieniu i grypie poprzez przeniesienie wirusa z dróg oddechowych chorej osoby. Wiedza na temat dróg zarażania jest trochę ograniczona, ponieważ jest to nowy wirus, dlatego podstawą do porad służą blisko spokrewnione koronawirusy. Okres inkubacji wynosi 5-6 dni, lecz może się on wahać od 0 do 14 dni.

[Przeczytaj tutaj więcej o sposobach zarażania się i przebiegu choroby.](#)

## W jaki sposób zapobiegać zakażeniu?

Dobre nawyki podczas kaszlu i dobra higiena rąk zmniejsza ryzyko zarażenia się wszystkimi chorobami dróg oddechowych, również zarażenia się nowym koronawirusem. Myj ręce często i dokładnie mydłem i wodą. Środki do dezynfekcji rąk/ płyny alkoholowe do rąk są dobrą alternatywą, jeżeli umycie rąk nie jest możliwe. Unikaj dotykania twarzy. Nie kaszł i nie kichaj bezpośrednio na innych. Staraj się kaszleć/kichać do chusteczki higienicznej, po czym ją wyrzucić. Zgięty łokieć to dobry drugi sposób. Ogranicz witanie się poprzez podawanie ręki, całowanie i uściski.



<b>Myj ręce dokładnie i często</b>	<b>Kaszl do chusteczki higienicznej lub w zgięty łokieć</b>	<b>Nie dotykaj twarzy</b>
------------------------------------	---	---------------------------

### **Czy pomaga używanie maseczki ochronnej na twarz?**

Maseczki ochronnej nie zaleca się osobom zdrowym, niezatrudnionym w służbie zdrowia. Bardzo mało wskazuje na to, że używanie maseczek przez zdrowe osoby podczas zwykłych kontaktów społecznych odnosi jakiś efekt.

### **Co mam zrobić, gdy podejrzewam, że zostałem zakażony wirusem?**

Jeżeli jesteś chory, pozostań w domu. Masz podejrzenia, że mogłeś zostać zarażony i masz objawy, takie jak kaszel, gorączka lub krótki oddech, skontaktuj się telefonicznie ze swoim lekarzem rodzinnym. Jeżeli nie uda ci się nawiązać kontaktu z lekarzem rodzinnym, zadzwoń na pogotowie ratunkowe pod numer [116 117](tel:116117). W przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer 113.

Jeżeli istnieje podejrzenie, że mogłeś zostać zakażony i zostaną od ciebie pobrane próbki, musisz pozostać w domu do otrzymania wyników próbek. Może to zająć trochę czasu, lecz zwykle otrzymasz odpowiedź w przeciągu dwóch dni.

### **Czy mogę wyjechać zagranicę?**

Każde państwo samo podejmuje decyzję o wprowadzeniu środków zaradczych i restrykcji w celu zapobieżenia rozprzestrzeniania się zarażeń. Mogą to być restrykcje w transporcie, kwarantanny lub inne środki, które mogą mieć konsekwencje dla podróżującego. Szereg państw i portów lotniczych wprowadza środki kontroli, a podróżujący muszą być przygotowani na odpowiedź na pytania o własnym zdrowiu i pomiar temperatury/sprawdzanie gorączki.

[W przypadku wyjazdu sprawdź rady Urzędu ds. ochrony przed zakażeniami na stronach internetowych Instytutu Zdrowia Ludności.](#)

### **Czy muszę odwołać swój urlop?**

Instytut Zdrowia Ludności radzi Norwegom, by nie podróżowali do krajów z rozpowszechnionymi przypadkami zakażenia wirusem. Robi się to w celu uniknięcia dalszego rozprzestrzeniania się zakażeń. Lista odradzanych regionów/państw zmienia się na bieżąco. Sprawdź zarówno porady [Instytutu Zdrowia Ludności](#), jak i porady [Ministerstwa Spraw Zagranicznych](#) zanim zdecydujesz się na podróż.

### **Czy mogę uczestniczyć w imprezach, na których gromadzi się wiele osób?**

Zaleca się, by wszystkie imprezy, zebrania i kursy/szkolenia – niezależnie od ilości uczestników – zostały odwołane lub przesunięte na czas nieokreślony.

[Patrz oddzielna sprawa.](#)

## **Co się stanie, gdy się zakażę? Czy zostanie mi nałożona kwarantanna?**

Wszystkie osoby, które podróżowały do krajów o rozpowszechnionych przypadkach zakażeń muszą poddać się 14-dniowej kwarantannie w domu, niezależnie od tego, czy mają objawy choroby, czy też nie. Obejmuje to niechodzenie do pracy lub szkoły, unikanie podróży, niekorzystanie z publicznego transportu i unikanie miejsc, w których można się łatwo stykać z innymi ludźmi.

[Przeczytaj porady Instytutu Zdrowia Ludności dla pacjentów, którzy zostają izolowani w domach.](#)

## **Jeżeli zostanę zakażony, w jaki sposób mogę uzyskać pomoc w wykonywaniu codziennych czynności?**

Jeżeli zostałeś zarażony i jeżeli nie masz potrzeby uzyskania pomocy od lekarza, poproszą cię o pozostanie w domu. Jeżeli potrzebujesz pomocy w zakupie produktów spożywczych, zalecamy byś zamawiał dostarczanie produktów lub dań do domu poprzez dostawców, którzy wykonują tego typu usługi w Trondheim. Inną możliwością jest skorzystanie z pomocy twojego najbliższego otoczenia. Obojętnie na wszystko ważne jest, żebyś nie stykał się z osobą, która przywozi ci produkty. Poproś dlatego tę osobą o pozostawienie produktów za drzwiami.

## **Co mam zrobić, jeśli znajduję się w grupie ryzyka?**

Ważne jest, żebyś przestrzegał konkretnych zasad. Zapoznaj się dobrze z profilaktyką zakażeń. Jeżeli dojdzie do rozprzestrzenienia się koronawirusa w rejonie twojego zamieszkania, powinieneś jak najwięcej przebywać w domu. Miej w zasięgu ręki niezbędne lekarstwa i umów się z kimś, kto może ci pomóc w koniecznych zakupach.

[Przeczytaj też porady i informacje Instytutu Zdrowia Ludności dla grup ryzyka.](#)

## **Jak poważnie mogę zachorować po zakażeniu koronawirusem?**

Większość osób, która zostanie zakażona będzie miała prawdopodobnie objawy chorób dróg oddechowych, które same ustąpią. Niektóre osoby będą poważniej chore, na m.in. zapalenie płuc. Obecna wiedza, którą posiadamy wskazuje na to, że starsze osoby (>65 lat) i osoby cierpiące na choroby chroniczne są w grupie najwyższego ryzyka ciężkiego przebiegu infekcji covid-19. Na dzień dzisiejszy nie posiadamy wiedzy na temat innych grup ryzyka.

## **Czy masz inne pytania?**

Jeżeli nie znajdziesz odpowiedzi na swoje pytania na [stronach internetowych Instytutu Zdrowia Ludności o koronawirusie](#), możesz zadzwonić pod numer **815 55 015**.

Gmina Trondheim posiada również własną telefoniczną infolinię: **905 09 052** (08.00-15.30)

Ostatnio zaktualizowano: 12.03.2020