

BĄDŹ BEZPIECZNYM PRZED KORONAWIRUSEM

Częste objawy koronawirusa (COVID-19)

Nowy i ciągły kaszel, wysoka temperatura, utrata lub zmiany zmysłu węchu lub smaku

Jeżeli ty lub ktoś, z kim mieszkasz, ma którekolwiek z typowych objawów wirusa COVID-19 lub jeżeli NHS Test and Trace [oddział Służby Zdrowia zajmujący się badaniami w kierunku wirusa] zidentyfikował cię jako osobę, która była w kontakcie z zarażonym, wówczas musisz zostać w miejscu zamieszkania oraz poddać się samoizolacji.

Aby uzyskać szersze informacje na temat COVID-19 oraz/lub zamówić test należy odwiedzić stronę www.gov.uk/coronavirus.

Jeżeli odczuwasz, że nie możesz sobie poradzić ze swoimi objawami w miejscu zamieszkania, twój stan się pogarsza lub objawy nie ulegają poprawie po 7 dniach, wówczas skorzystaj z numeru Służby Zdrowia NHS 111 na stronie internetowej www.111.nhs.uk/covid-19/ lub zadzwoń pod numer 111. W nagłych wypadkach medycznych dzwoń pod 999.

W jaki sposób powstrzymać przenoszenie COVID-19

- **Opuszczaj swoje miejsce pobytu** wyłącznie z następujących powodów:
 - Aby udać się do **pracy** (jeżeli nie możesz pracować zdalnie w miejscu zamieszkania)
 - Aby pójść do sklepów, które mają pozwolenie na bycie otwartymi, np. po **jedzenie** oraz **leki**
 - W celu **zażycia ruchu** lub **spędzenia czasu na powietrzu**
 - W przypadku wszelkich potrzeb natury medycznej, aby uniknąć **obrażenia ciała** lub **choroby**, uciec przed ryzykiem **krzywdy** lub zapewnić **opiekę** bądź **pomoc osobie słabszej**
- **Cały czas** trzymaj się **2 metry (6 stóp)** z dala od ludzi, z którymi nie dzielisz miejsca zamieszkania
- Regularnie **myj ręce** mydłem i wodą
- Kiedy **kaszlesz** lub **psikasz**, używaj **chusteczki higienicznej** lub swojego **rękawa**
- **Zużyte chusteczki** musisz wrzucić **natychmiast do kosza** i **umyć po tym ręce**
- **Używaj środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu** (z zawartością alkoholu 60% lub więcej), jeżeli mydło i woda nie są dostępne
- **Nie dotykaj** swoich **oczu**, **nosa** lub **ust**, jeżeli nie masz czystych rąk
- **Często czyść i dezynfekuj przedmioty** oraz **powierzchnie**, które są regularnie dotykane
- W celu uzyskania lokalnych uaktualnień informacji należy sprawdzać <https://www.herefordshire.gov.uk/coronavirus>

SD COVID-19 POSTER POLISH JUNE 16/6/20