



COVID19 Poradnik – POLSKI

COVID-19 jest nową chorobą zakaźną układu oddechowego.

Jest spowodowana wirusem SARS CoV-2, który należy do rodziny koronawirusów.

Jeśli masz którykolwiek z poniższych symptomów:

- Powracający i uciążliwy kaszel;
- Gorączka (37.5 stopni Celsiusa lub wyżej)

Powinieneś prewencyjnie pozostać i wyizolować się w domu na 14 dni, oraz zadzwonić na numer **SNS24 (808 24 24 24)**, który może pokierować cię do odpowiednich służb medycznych.

Rady dotyczące izolacji w domu

- Nie idź do pracy, szkoły, apteki, szpitala lub innej jednostki medycznej.
- Unikaj bliskich i bezpośrednich kontaktów z innymi osobami.
- Powstrzymaj się od przyjmowania gości.
- Myj swoje ręce przed kontaktem ze zwierzętami.

Kiedy powinienem skontaktować się z Narodową Służbą Zdrowia (SNS24)?

- Kiedy czujesz, że objawy nie ustępują podczas izolacji w domu.
- Kiedy twój stan zdrowia pogarsza się.
- Kiedy twoje objawy nie ustępują po 14. dniach.

Jak mogę skontaktować się z Narodową Służbą Zdrowia?

Generalna Dyrekcja Zdrowia (DGS) zapewnia trzy sposoby pozyskania informacji:

- atendimento@sns24.gov.pt – aby pozyskać informacje o chorobie COVID-19
- Numer telefonu **SNS 808 24 24 24** – kiedy podejrzewasz u siebie COVID-19
- Numer telefonu **300 502 502** – aby pozyskać informacje o okresie kwarantanny, zwolnieniach lekarskich oraz zwolnieniach na czas opieki nad bliskimi

Jak mogę przyczynić się do powstrzymania rozpowszechniania się koronawirusa?

- Pamiętaj o częstym myciu rąk – przy użyciu ciepłej wody i mydła, przez minimum 20 sekund.
- Zachowaj odpowiedni dystans od innych ludzi.
- Pamiętaj o zasłanianiu twarzy przy kichaniu i kaszleniu, używając chusteczki (później wyrzuć ją do kosza!) lub swojego ramienia – nigdy rąk!
- Przestrzegaj zasad izolacji w domu, jeśli podejrzewasz u siebie objawy.

Aby uzyskać więcej informacji, sprawdź stronę Generalnej Dyrekcji Zdrowia, <https://www.dgs.pt/corona-virus>