**Masz gorączkę - ból gardła - kaszel - duszność – katar?**

**Proszę przeczytać ten tekst:**

**Co zrobić, jeśli wystąpią następujące objawy:**

Jeśli kaszlesz, masz ból gardła, pociągasz nosem i / lub masz gorączkę, najlepiej **zadzwonic** anie przychodźić do lekarza, aby nie zarażać personelu i pacjentów.

**W razie potrzeby** lekarz poprosi cię na badanie w oddzielnym pokoju. W niektórych przypadkach lekarz odwiedzi cię w domu, żeby lepiej ocenić stan twojego zdrowia.

Jeśli przyszedłeś do lekarza z objawami podobnymi do korony, można cię izolowac w pokóju zabiegowym. Lekarz zada ci kilka pytań i **zwykle nie zrobi badania**.

Otrzymasz świadectwo zdrowia i zostaniesz poproszony o **pozostanie w domu, dopóki objawy nie ustąpią.**

**Badanie fizykalne:**

W ramach rządowych działań mających na celu ograniczenie rozpowszechnienia koronawirusa, **obecnie nie badamy pacjentów z łagodnymi problemami** z oddychaniem (kaszel, ból gardła, katar, **...), chyba że wydaje się to koniecznie**. Robimy to, ponieważ wszyscy pacjenci z problemami z oddychaniem są uważani za potencjalnie zarażonych Koroną.

**Test koronowy:**

Tylko osoby bardzo chore (czyli osoby, które wymagają opieki szpitalnej) są badane na Koronawirusa.

**Przebieg i** [**sposób**](https://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/polnisch-deutsch/spos%C3%B3b)[**postępowania**](https://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/polnisch-deutsch/post%C4%99powania):

Wiemy, że **większość osób z Koroną wraca do zdrowia po łagodnym przebiegu.**

**Pij wystarczająco dużo i jedz zdrowo. Odpoczywaj.**

W przypadku bólu lub gorączki możesz wziąć **paracetamol**. Dorośli mogą przyjmować 1 gram paracetamolu 4 do 6 razy w ciągu 24 godzin. U dzieci należy wziąć pod uwagę masę ciala. Użyj strzykawki dozującej otrzymanej dla Syropu. Nie należy podawać paracetamolu dzieciom więcej niż 4 razy w ciągu 24 godzin. W razie wątpliwości proszę wezwać lekarza rodzinnego.

Niektórzy z was prawdopodobnie nie są chorzy na wirusa korony. Ale i tak chcielibyśmy poprosić o pozostanie w domu przez następne siedem dni i nie mieć kontaktu ze starszymi również chorymi osobami.

Jeśli **objawy się nasilą** (np. Trudności w oddychaniu, wysoka gorączka ...), należy **wezwać lekarza rodzinnego**. Powiedz bezpośrednio, że jest możliwe że możesz być zarażony Koronawirusem.

**Jeśli jesteś chory, postępuj zgodnie z następnymi wytycznymi, aby uniknąć rozprzestrzeniania się wirusa na inne osoby w rodzinie i otoczeniu.**

**Zostań w domu, dopóki masz objawy**. Zachowaj dystans do członków rodziny. Jeśli to możliwe, przebywaj w oddzielnym pokoju, w którym możesz też spać. Unikaj salonu i innych wspólnych pomieszczeń w domu. Zakryj usta szalikem lub innym materiałem, gdy jesteś w tym samym pokoju co twoji mieszkańcy. Codziennie pierz ten szalik lub materiał.

**Przewietrzyć pokuj**. Otwórz okno z pokoju, w którym mieszkasz, kilka razy dziennie przez 30 minut.

**Zakrywaj nos i usta, gdy kaszlesz lub kichasz, nawet gdy jesteś sam.** Używaj chusteczek higienicznych lub materiałowych. Jeśli takich nie masz przy sobie to wtedy kaszlij lub kichnij w łokciu po wewnętrznej stronie swetra. Wyrzuć natychmiast chusteczki do nosa lub wrzuć chusteczki do szmacianej torebki, którą pod koniec dnia wypierzesz.

**Myj ręce** kilka razy dziennie mydłem i wodą, najlepiej za każdym razem, gdy kaszlesz lub kichasz oraz po każdym korzystaniu z toalety. Myj ręce przez co najmniej 20 sekund, a nasępnie osusz. Twoje mieszkańce muszą również regularnie myć ręce i nie dotykać oczu, nosa i ust niemytymi rękami. Preferuj ręczniki jednorazowe lub pierz ręczniki, gdy są mokre (zbierz je do szmacianej torebki i włóż ją do pralki).

**Nie dziel sie talerzami, szklankami, filiżankami, szczoteczką do zębów, ręcznikami ani pościelą z innymy osobami.**

**Zdezynfekuj powierzchnie**. Jeśli to możliwe, należy raz dziennie czyścić powierzchnie (np. Stolik, stolik nocny, klamkę, Deskę sedesową, [podłogą](https://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/polnisch-deutsch/pod%C5%82oga)..) wodą zawierającą co najmniej 1% wybielacza (zmieszać 10 ml wybielacza w butelce 1 litra wody z kranu). Użyj tej wody do spłukania toalety po stolcu.

**O tym, jak długo te** [**postępowania**](https://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/polnisch-deutsch/post%C4%99powania) **są konieczne, porozmawiaj z lekarzem rodzinnym, te** [**postępowanie**](https://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/polnisch-deutsch/post%C4%99powania) **obowiązyuje co najmniej przez 7 dni, albo dużej, aż objawy ustąpią.**