

## Ogólne informacje o koronawirusie

Zwykle choroba COVID-19 przebiega tylko z łagodnymi dolegliwościami, a jednak niektóre osoby mogą poważnie zachorować. Dotyczy to zwłaszcza osób starszych lub schorowanych. Dlatego ważne jest, aby wszyscy przyczyniali się do zahamowania rozprzestrzeniania się infekcji w społeczeństwie. Zrobisz to, przestrzegając zasad i zaleceń podawanych na bieżąco na poziomie lokalnym i ogólnokrajowym.

Od momentu zakażenia do wystąpienia objawów COVID-19 zwykle upływa od 4 do 5 dni. U większości zakażonych osób, które zachorują, wystąpią objawy chorobowe w ciągu 10 dni. Najbardziej możesz zakażyć inne osoby przez 1-2 dni przed wystąpieniem u Ciebie objawów i przez pierwsze dni z objawami chorobowymi.

COVID-19 może mieć różne nasilenie, od łagodnych objawów po poważną chorobę, a w rzadkich przypadkach może spowodować śmierć. Niektóre osoby mogą przechodzić COVID-19 bezobjawowo.

U osób, które zachorują, zwykle najpierw występują objawy takie jak ból gardła, przeziębienie i lekki kaszel, a na dodatek osłabienie chorobowe, gorączka, ból głowy i mięśni. Niektórzy odczuwają również ból brzucha lub mają biegunkę. Obniżony zmysł smaku i węchu jest charakterystyczny dla choroby, ale nie występuje u wszystkich. U niektórych osób występują poważniejsze objawy, takie jak duszności, ból w klatce piersiowej i dezorientacja. Te osoby mogą wymagać hospitalizacji.

U osób zaszczepionych mogą występować łagodne objawy przeziębienia podczas COVID-19.

Jeśli masz objawy COVID-19 lub choroby układu oddechowego, ważne jest, aby się przetestować. Obowiązuje to również w przypadku łagodnych objawów. Zostań w domu w oczekiwaniu na wynik testu.

### Oto, co powinieneś zrobić, aby zapobiec infekcji:

Gdy wystąpią u Ciebie nowe objawy ze strony układu oddechowego (płuca, gardło lub nos):

- Każdy, kto jest chory, powinien pozostać w domu i wykonać test. Dotyczy to również osób zaszczepionych i tych, które wcześniej przechorowały COVID-19. Dzieciom również zaleca się wykonanie testu. Opiekunowie prawni decydują o testowaniu dziecka.
- Zazwyczaj możesz przetestować się sam w domu testem do samodzielnego wykonania. Musisz umówić się na wizytę w punkcie pobrań, jeśli wynik testu, który wykonałeś w domu był pozytywny.
- Powinieneś pozostać w domu, dopóki nie będziesz w dobrej formie

Higiena kaszlu i higiena rąk:

- Unikaj kasłania lub kichania bezpośrednio na innych. Użyj chusteczki jednorazowej lub zgiętego łokcia podczas kaszlu lub kichania. Potem wyrzuć chusteczkę i umyj ręce lub użyj płynu do dezynfekcji rąk.
- Dbaj o czystość rąk. Mij ręce wodą z mydłem. Jeśli nie masz dostępnego mydła i wody, możesz użyć płynu do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.

Szczepionka:

- Wszystkie osoby, którym zalecono szczepionkę przeciwko COVID-19, zachęca się do jej przyjęcia.
- Skontaktuj się ze swoją gminą, aby uzyskać informacje o tym, gdzie i kiedy możesz się zaszczepić.

#### Izolacja i kwarantanna:

- Zostań w domu, jeśli jesteś na kwarantannie lub w izolacji.
- Wymaga się, aby osoby, u których potwierdzono infekcję COVID-19 przebywały w izolacji. Dotyczy to również osób zaszczepionych.
- Jeśli jesteś w izolacji, zachowaj całkowity dystans od innych osób. Ty i członkowie Twojego gospodarstwa domowego nie możecie przyjmować gości, a Ty nie możesz korzystać z transportu publicznego (autobus, pociąg, prom itp.).
- Jeśli masz pod opieką dzieci, to ważniejsze jest opiekowanie się nimi, niż zachowanie całkowitego dystansu.
- Powinieneś skontaktować się ze swoją gminą, aby poinformować o pozytywnym wyniku testu.
- Jeśli jesteś zakażony, ważne jest, aby powiadomić o tym osoby z bliskiego kontaktu.
- Jeśli potrzebujesz pomocy medycznej, skontaktuj się telefonicznie ze swoim lekarzem rodzinnym. Możesz również zadzwonić na pogotowie pod numer 116 117. Powiadom, że masz COVID-19 podczas rozmowy telefonicznej. W przypadku nagłej ciężkiej choroby zadzwoń pod numer 113.
- Jeśli jesteś osobą z bliskiego kontaktu zakażonego, może Ci zostać nałożona kwarantanna z powodu zagrożenia zakażeniem. Ważne jest, aby postępować zgodnie z informacjami otrzymanymi od zespołu śledzącego infekcje w Twoim miejscu zamieszkania.
- Kwarantanna jest mniej rygorystyczna niż izolacja. Podczas kwarantanny zachowaj odpowiedni dystans społeczny.
- Jeśli zainstalowałeś [aplikację Smittestopp](#), zachęcamy do zgłoszenia infekcji w aplikacji. Dotyczy to tylko w sytuacji, gdy uzyskałeś pozytywny wynik testu w gminnym punkcie pobrań.

#### Grupy ryzyka:

- Jeśli należysz do grupy o zwiększonym ryzyku poważnego przebiegu COVID-19, powinieneś dodatkowo chronić się przed infekcją, na przykład unikając zbiorowisk ludzkich lub zachowując dystans społeczny. Szczepionka chroni przed poważnym przebiegiem choroby.

Gdy w gminie lub kraju jest dużo infekcji, można wprowadzić więcej obostrzeń sanitarnych dla społeczeństwa. Przykładami tego typu środków sanitarnych jest zachowanie odległości 1 metra od innych osób lub noszenie maseczek, gdy nie można zachować dystansu społecznego.

Sytuacja infekcji w kraju jest zmienna. Sytuacje są odmienne w różnych gminach. Ważne jest, aby być na bieżąco z zaleceniami i zasadami, obowiązującymi w Twojej gminie i w całym kraju.

Władze proszą wszystkich mieszkańców Norwegii o zapoznanie się z ważnymi informacjami i poradami na temat koronawirusa na stronach [www.fhi.no](http://www.fhi.no) i [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Porady szybko się

Generell informasjon om Korona

Språk: Polsk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021



zmieniają. Informacje są dostępne w języku norweskim i angielskim. Jeśli nie rozumiesz tych informacji, poproś o pomoc znajomego.