

## Pytania ogólne na temat koronawirusa

### 1. Jak bardzo niebezpieczny jest koronawirus?

U większości zakażonych występują łagodne objawy, podczas gdy u innych może się rozwinąć poważna choroba, a niektórzy mogą umrzeć. Dlatego ważne jest, żebyśmy wszyscy robili, co w naszej mocy, aby ograniczyć rozprzestrzenianie wirusa.

### 2. Jaka jest różnica między chorobą koronawirusową a grypą?

Zarówno koronawirus jak i wirus grypy wywołują chorobę dróg oddechowych. Są to jednak dwa różne wirusy, a u niektórych osób koronawirus może powodować ostre problemy oddechowe lub niewydolność płuc. Jako że jest to nowy wirus, sytuacja jest poważniejsza, ponieważ niemal wszyscy mogą zostać zarażeni w związku z brakiem odporności populacyjnej i faktem, że nie opracowano jeszcze szczepionki.

### 3. Jakie są objawy zakażenia koronawirusem?

Najpowszechniejszymi objawami są: ból gardła, kaszel, gorączka i bóle mięśniowe. U niektórych występuje biegunka i ból brzucha. Niektórzy mogą stracić zmysł smaku i węchu. Objawy oraz stopień nasilenia choroby mogą być bardzo różne u poszczególnych osób. U dzieci i młodzieży często występują łagodne lub nieliczne objawy.

### 4. Czy można przejść koronawirusa bezobjawowo? Czy można zarażać innych, samemu nie mając objawów?

Niektóre osoby mogą przechodzić koronawirusa bezobjawowo. Dotyczy to szczególnie dzieci i młodych dorosłych. Do zarażenia dochodzi przede wszystkim, kiedy pacjent wykazuje objawy, ale możliwe jest też zarażenie tuż przed wystąpieniem objawów. Nie wiemy jeszcze, czy osoby, które nie wykazują objawów, mogą zarażać innych.

### 5. Jak długo trwa choroba?

To zależy, ale w typowych przypadkach, choroba przebiega następująco:

- łagodny przebieg (większość chorych, około 8 na 10 osób): Objawy ustępują w ciągu jednego do dwóch tygodni i rzadko zachodzi potrzeba leczenia w placówkach służby zdrowia.
- Umiarkowany przebieg: Po 4-7 dniach z łagodnymi objawami u niektórych osób dochodzi do zapalenia płuc, któremu towarzyszy zadyszka, nasilenie kaszlu i narastająca gorączka. Część pacjentów wymaga hospitalizacji.
- Ciężki przebieg: Taki sam jak przebieg umiarkowany, ale ponadto niektórzy wymagają intensywnej terapii, między innymi wspomaganie czynności oddechowej. U osób o umiarkowanym i poważnym przebiegu choroby objawy mogą się utrzymywać przez 3-6 tygodni. Nieliczni spośród poważnie chorych pacjentów umierają.

### 6. Jak dochodzi do zarażenia?

Tak jak w przypadku przeziębienia lub grypy, chorobą można się zarazić poprzez przeniesienie się wirusa z dróg oddechowych chorego na trzy sposoby:

- Drogą powietrzną, kiedy chory kicha lub kaszle, wskutek czego wirus jest wdychany lub wchodzi w kontakt z błoną śluzową oczu, nosa lub ust osób będących w pobliżu.
- Drogą bezpośredniego kontaktu, kiedy chory ma wirusa na rękach i przenosi go na innych, którzy z kolei używając rąk, doprowadzają do kontaktu wirusa z błoną śluzową oczu, nosa lub ust.
- Drogą pośredniego kontaktu, kiedy wirus znalazł się na meblach, przedmiotach lub powierzchniach kontaktowych (np. klamki, klawiatura, telefon itp.) wskutek kichania/kaszlu lub jeśli osoba chora dotykała przedmiotów, których następnie dotykają inni.

#### 7. Jak mogę uniknąć zarażenia?

Najważniejsze jest utrzymywanie dystansu, należyta higiena rąk i dobre nawyki związane z kaszlem. Wirus przenosi się z rąk do ust, oczu i nosa. Unikaj dotykania swojej twarzy. Często i dokładnie myj ręce mydłem i wodą, zwłaszcza po kaszlu/kichaniu, po skorzystaniu z toalety, przed przygotowaniem posiłku, przed jedzeniem oraz kiedy masz widocznie brudne ręce. Pamiętaj, aby myć przestrzenie między palcami, kciuka, grzbiet dłoni i nadgarstki, łącznie przez przynajmniej 20 sekund.

#### 8. Jeśli zarażę się koronawirusem i wyzdrowieję, czy rzeczywiście pozbyłem się wirusa na zawsze?

Koronawirus jest całkiem nowym wirusem i nadal nie wiemy o nim wielu rzeczy. Sądzymy jednak, że przebycie choroby zapewnia ochronę lub pewną odporność. Nie wiemy, jak długo ona trwa.

#### 9. Czy przyjmowanie antybiotyków pomaga uchronić się przed chorobą?

Nie, antybiotyki działają tylko na bakterie, nie na wirusy. Koronawirus jest wirusem i nie należy stosować antybiotyków w celu zapobiegania lub leczenia choroby.

#### 10. Czy istnieją leki lub szczepionka na chorobę koronawirusową?

Aktualnie nie ma szczepionki na koronawirusa, ale prowadzone są badania w celu jej opracowania. Badane jest także to, czy inne dostępne leki mogą pomóc w leczeniu zakażenia koronawirusem.

#### 11. Co powinienem zrobić, jeśli sądzę, że mam koronawirusa? Kiedy powinienem skorzystać z pomocy lekarza?

Jeśli uważasz, że mogłeś zarazić się koronawirusem, na wczesnym etapie skontaktuj się z lekarzem rodzinnym. Jeśli masz wysoką gorączkę i trudności z oddychaniem, skontaktuj się szybko z lekarzem rodzinnym lub oddziałem Pogotowia Ratunkowego (tel. 116 117). Pod numer 113 dzwoń tylko w razie bardzo poważnych objawów.

#### 12. Czy można po prostu pójść na oddział Pogotowia Ratunkowego, jeśli podejrzewa się u siebie zakażenie?

Nie. Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub oddziałem Pogotowia Ratunkowego (tel. 116 117), aby dowiedzieć się, co zrobić. Ma to znaczenie dla zapobiegania rozprzestrzeniania się zakażenia.

13. Czuję się chory i chcę się zbadać. Gdzie mogę wykonać test?

Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub oddziałem Pogotowia Ratunkowego (tel. 116 117), a oni ocenią, czy powinieneś zostać poddany testowi. Służba zdrowia nie posiada zasobów pozwalających na przebadanie wszystkich, którzy tego chcą, ale prowadzone są działania na rzecz zwiększenia tych zasobów.

14. Jeśli zachoruję, a mieszkam sam, kto może kupować mi żywność? Kto będzie się mną opiekował, jeśli mój stan się pogorszy?

Jeśli zachorujesz, a jesteś osobą samotną, ważne jest, żebyś skontaktował się z rodziną, przyjaciółmi, kolegami lub sąsiadami, powiedział, że jesteś chory i poprosił o pomoc w zrobieniu zakupów żywnościowych. Jeśli nie znasz nikogo, kto może Ci pomóc, powinieneś skontaktować się z lekarzem rodzinnym, poinformować o tym, że jesteś chory, mieszkasz sam i potrzebujesz pomocy. Można uzyskać pomoc ze strony gminy lub dzielnicy. Pomoc oferuje też wiele organizacji dobroczynnych.

15. Jeśli zachoruje członek naszej rodziny, jak możemy go odizolować? Mieszkamy na niewielkiej przestrzeni.

Jeśli rodzina mieszka na niewielkiej przestrzeni może być trudno całkiem kogoś odizolować, ale jeśli w mieszkaniu jest osobna sypialnia, to chory powinien w niej przebywać cały czas, podczas gdy inni będą w salonie i kuchni. Ważne jest należyte przestrzeganie higieny, mycie toalety i wanny, z której skorzystał chory, jak również mycie od razu talerzy, szklanek i sztućców.

## Co warto robić na co dzień

1. Dlaczego w różnych krajach wydaje się różne zalecenia? Którymi powinienem się kierować?

Działania i doświadczenia z jednego kraju niekoniecznie można przenieść do innego kraju. Zalecenia wydawane w Norwegii opierają się na badaniach, posiadanej wiedzy i warunkach panujących w Norwegii. Wdrażane działania zmieniają się w oparciu o nowe informacje oraz aktualną sytuację w Norwegii. Dlatego ważne jest, aby na bieżąco śledzić informacje i przestrzegać rad udzielanych przez służbę zdrowia.

2. Czy mogę chodzić do sklepu albo do apteki?

Jeśli jesteś zdrowy, możesz chodzić do sklepu i apteki. Unikaj dotykania powierzchni, których dotykają inni i zachowuj odpowiednią odległość od innych ludzi w sklepie. Jeśli wykazujesz objawy, zostań w domu. W takiej sytuacji musisz poprosić kogoś o pomoc w zrobieniu zakupów.

3. Czy korzystanie z transportu publicznego jest niebezpieczne?

Korzystanie z transportu publicznego nie jest niebezpieczne, ale jeśli możesz go unikać, obniży to ryzyko zarażenia. Lepiej jest jeździć rowerem lub chodzić pieszo, w miarę możliwości.

4. Co zrobić, jeśli nie możemy kupić środków dezynfekcji rąk w sklepie lub aptece?

Dokładne mycie rąk wodą z mydłem jest skuteczniejsze niż ich dezynfekcja.

5. Czy mogą odwiedzić mnie przyjaciele lub rodzina?

Możesz przyjmować odwiedziny, ale niewielu osób. Najlepiej, żeby były to te same osoby, a nie różni ludzie za każdym razem. Najlepiej jest spotkać się na zewnątrz. Jeśli spotykasz się z innymi, powinieneś zachować bezpieczną odległość (minimum 1-2 metry). Najlepiej rozmawiać ze sobą przez telefon lub komunikatory wideo, wtedy unikniecie możliwości zarażenia. Dotyczy to zwłaszcza osób z grupy ryzyka lub osób posiadających przyjaciół albo członków rodziny należących do grupy ryzyka.

6. Czy otwieranie przesyłek pocztowych lub listów jest bezpieczne? Co należy zrobić przed ich dotknięciem?

Tak, jest to bezpieczne, istnieje niewielkie ryzyko zarażenia przy odbieraniu przesyłek lub listów. Mimo to dobrze jest umyć ręce, jeśli było się poza domem.

7. Czy mogę przytulać swoich trzech najbliższych przyjaciół?

Nie, nie powinno się przytulać innych ani witać się z nimi uściskiem dłoni, chyba że są to osoby, z którymi się mieszka.

8. Jak powinienem sprzątać w domu i prać odzież?

Do sprzątania domu, jak również prania odzieży i tkanin możesz używać zwykłych środków czyszczących. Pamiętaj, żeby ze szczególną dokładnością i często myć powierzchnie, których dotyka się codziennie – blat kuchenny, stół, klamki drzwi, drzwi lodówki, szafek itp.

## 9. Czy dzieci mogą bawić się lub przebywać razem? Co z młodzieżą?

Dzieci i młodzież mogą przebywać z rodzeństwem tak jak zwykle. Dotyczy to również dzieci rozwiedzionych rodziców, które mają kilka domów.

Jeśli chodzi o kontakt z innymi, to należy w jak największym stopniu ograniczyć liczbę spotykanych osób. Postaraj się mieć 1-2 stałych kompanów do zabawy i przez pewien czas się do nich ograniczać. Dotyczy to również młodzieży. Utrzymuj odległość co najmniej 1 metra. Najlepiej jeśli będziesz utrzymywać kontakt z innymi na inne sposoby, takie jak rozmowy przez telefon i komunikatory wideo.

Lepiej spotykać się na zewnątrz, niż w domu. Ogranicz się do małych grup, nie większych niż 5 osób, a czas spotkań ogranicz do kilku godzin. Unikaj placów zabaw lub miejsc, gdzie przebywa dużo dzieci lub innych osób. W tym okresie ogranicz odwiedziny połączone z nocowaniem. Myj często ręce, zarówno przed zabawą, w jej trakcie, jak i po jej zakończeniu. Zachowuj dobrą higienę kaszlu.

Dzieci i młodzież wykazujące objawy infekcji dróg oddechowych powinny zostać w domu i nie spotykać się z innymi dziećmi i młodzieżą spoza rodziny. Dotyczy to również osób wykazujących łagodne objawy. Dzieci i młodzież objęte obowiązkiem izolacji lub kwarantanny domowej nie mogą spotykać się z dziećmi i młodzieżą spoza własnego domu.

## Grupy ryzyka

### 1. Kto jest w grupie ryzyka?

Jesteś w grupie ryzyka, jeśli

- masz więcej niż 65 lat
- jesteś dorosły i cierpisz na choroby serca, płuc, cukrzycę, nowotwory lub nadciśnienie.
- Możesz być w grupie ryzyka, jeśli jesteś dorosły i palisz papierosy lub cierpisz na otyłość.

### 2. Czy odwiedzanie dziadków jest niebezpieczne?

Jeśli dziadkowie są w grupie ryzyka, to nie powinniście ich odwiedzać, o ile nie jest to absolutnie konieczne. Skontaktujcie się z nimi lepiej przez telefon lub komunikator wideo.

### 3. Czy koronawirus jest groźniejszy dla osoby z cukrzycą i nadciśnieniem, niż dla kogoś, kto ma tylko cukrzycę?

Na ciężki przebieg choroby koronawirusowej COVID-19 narażone są szczególnie osoby starsze należące do grupy ryzyka, a ryzyko poważnej choroby wzrasta wraz z wiekiem i liczbą czynników ryzyka.

### 4. Co powinienem zrobić, jeśli jestem w grupie ryzyka?

Jeśli należysz do grupy ryzyka, musisz szczególnie dbać o właściwą higienę i utrzymywanie bezpiecznego dystansu do innych ludzi. Poza stosowaniem się do ogólnych rad dotyczących higieny i dystansu społecznego, powinieneś przestrzegać następujących zaleceń:

- Zadbaj o dostęp do niezbędnych leków. Nadal przyjmuj stałe leki, a zmiany wprowadzaj tylko w porozumieniu ze swoim lekarzem. Stawiaj się na umówione wizyty w placówkach służby zdrowia, chyba że otrzymałeś inne zalecenia.
- Możesz utrzymywać dobrą formę fizyczną, chodząc na spacer, ale unikaj zaludnionych miejsc.
- Jeśli to możliwe, ogranicz korzystanie z transportu publicznego, szczególnie w godzinach szczytu.
- Unikaj przebywania z osobami wykazującymi objawy choroby dróg oddechowych.
- Unikaj opieki nad młodszymi dziećmi, ponieważ często nie wykazują one żadnych objawów lub mają łagodne objawy COVID-19 i mogą zarazić Ciebie, osobę należącą do grupy ryzyka.
- Jeśli osoby, z którymi mieszkasz, nie czują się zdrowe (szczególnie jeśli podejrzewasz u nich COVID-19), ogranicz z nimi kontakt. Jeśli to możliwe, zalecane jest przebywanie i spanie w osobnych pokojach, korzystanie z własnej łazienki/toalety. Jeśli to niemożliwe, ważne jest zachowywanie odległości, korzystanie z osobnych ręczników w łazience/toalecie i osobnych akcesoriów łazienkowych.
- Pracownicy należący do grup ryzyka powinni w porozumieniu z pracodawcą ocenić potrzebę przystosowania warunków w miejscu pracy na podstawie indywidualnej oceny ryzyka. Nie zaleca się zwolnienia lekarskiego, chyba że niemożliwe jest dostosowanie warunków pracy.



- Bądź na bieżąco z rozwojem sytuacji, śledząc lokalne media, strony internetowe Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego i/lub serwis [helsenorge.no](http://helsenorge.no)

5. Mieszkam z osobą należącą do grupy ryzyka. Co zrobić, żeby jej nie zarazić?

Rady dla bliskich osób o podwyższonym ryzyku:

- Przestrzegaj ogólnych zaleceń dotyczących higieny i dystansu społecznego.
- Jeśli wystąpią u Ciebie objawy zakażenia dróg oddechowych lub nie czujesz się zdrowy, zachowuj odległość. Jeśli to możliwe, przebywaj i śpij w osobnym pomieszczeniu, korzystaj z osobnej łazienki/toalety. Jeśli to niemożliwe, ważne jest zachowywanie odległości, korzystanie z osobnych ręczników w łazience/toalecie i osobnych akcesoriów łazienkowych.

## Korzystanie ze standardowych świadczeń służby zdrowia

### 1. Czy odbycie konsultacji w szpitalu stanowi dla mnie zagrożenie?

Jeśli otrzymasz wezwanie na wizytę w szpitalu, to ważne jest, abyś przyszedł. Szpitale wprowadziły surowe środki ochrony przed zarażeniem. Jeśli jesteś objęty kwarantanną lub masz objawy choroby dróg oddechowych, musisz zadzwonić i o tym poinformować. Personel, który wezwał Cię na wizytę, powie Ci, co masz zrobić.

### 2. Pamiętaj, że podczas wizyt w placówkach służby zdrowia masz prawo do korzystania z usług tłumacza ustnego.

Na umówioną wizytę nie możesz przyprowadzić innych osób, chyba że absolutnie tego potrzebujesz. Ma to na celu ochronę innych pacjentów i personelu służby zdrowia przed zakażeniem.

### 3. Czy mogę teraz iść do lekarza rodzinnego?

Nie bój się skontaktować ze swoim lekarzem rodzinnym lub przyjść na umówioną wizytę. Jeśli jesteś objęty kwarantanną lub masz objawy choroby dróg oddechowych, musisz zadzwonić i o tym poinformować. Niektórzy lekarze rodzinni mogą zaproponować wideokonsultację, ale jeśli lekarz uzna, że to ważne, poprosi, żebyś przyszedł na konsultację do gabinetu. Pamiętaj, że podczas wizyt w placówkach służby zdrowia masz prawo do korzystania z usług tłumacza ustnego.

### 4. Czy szczepienia i kontrole lekarskie dzieci odbywają się standardowo, tak jak wcześniej?

Tak! Ważne jest, aby szczepić dziecko jak zwykle – szczególnie w tych trudnych czasach nie chcemy wybuchu innych chorób. Ważne jest także, aby stawiać się na kontrole tak jak zwykle. Jeśli jednak dziecko jest chore lub objęte kwarantanną, zadzwoń do Poradni Zdrowia Matki i Dziecka (helsestasjon), gdzie jesteś zapisany na wizytę, aby poinformować o sytuacji i zapisać się na nowy termin. Aby zmniejszyć ryzyko zakażenia, tylko jeden rodzic może przyjść na wizytę z dzieckiem. Pamiętaj, że podczas wizyt w placówkach służby zdrowia masz prawo do korzystania z usług tłumacza ustnego.



## **Koronawirus, ciąża i karmienie piersią**

### **1. Czy koronawirus jest niebezpieczny dla kobiet w ciąży?**

Na razie niewiele wskazuje na to, żeby kobiety ciężarne były szczególnie narażone na ciężki przebieg zakażenia nowym koronawirusem. Rady dotyczące zapobiegania zarażeniu są takie same dla ciężarnych, jak dla pozostałej części społeczeństwa.

Kobiety ciężarne, które cierpią na chroniczne choroby lub powikłania ciąży, powinny porozmawiać ze swoim lekarzem na temat tego, czy istnieją podstawy do zachowania szczególnej ostrożności i czy potrzebują przystosowania warunków w miejscu pracy. Nie zaleca się zwolnienia lekarskiego, chyba że niemożliwe jest przystosowanie warunków pracy.

### **2. Jeśli matka jest zarażona, czy dziecko zostanie jej odebrane po urodzeniu i odizolowane od niej?**

Jeśli tuż przed porodem lub w jego trakcie zostanie u Ciebie wykryty koronawirus, to otrzymasz osobny pokój, personel będzie korzystał z odzieży chroniącej przed zarażeniem, wskazane może być także, żebyś używała maseczki. Po porodzie możesz być razem z dzieckiem, chyba że jesteś poważnie chora lub dziecko urodziło się chore lub znacznie przed czasem. Bloki porodowe i oddziały noworodkowe w Norwegii są przygotowane na przyjęcie Ciebie i twojego dziecka, i opracowały dobre procedury w zakresie świadczenia jak najlepszej pomocy.

### **3. Czy można karmić piersią mimo zakażenia koronawirusem?**

Zdrowe matki, które nie wykazują objawów infekcji dróg oddechowych lub u których nie stwierdzono zakażenia koronawirusem, mogą karmić piersią. Matki z zakażeniem dróg oddechowych lub stwierdzonym zakażeniem koronawirusem również mogą karmić, ale powinny przestrzegać dodatkowych zaleceń, aby uniknąć przekazania zarazków:

- Przestrzegaj zasad odpowiedniej higieny rąk przy każdym bliskim kontakcie z dzieckiem. Przed karmieniem piersią matka powinna zawsze dokładnie umyć ręce.
- Matka powinna unikać dotykania piersi, na tej samej zasadzie, na jakiej nie powinno się dotykać twarzy. Ma to na celu uniknięcie przeniesienia zarazków z rąk na piersi, a następnie na dziecko. W razie potrzeby piersi można umyć wodą z mydłem; nie używaj spirytusu.
- Matka nie powinna kaszleć ani kichać prosto na dziecko. Kiedy nie karmisz piersią, zachowuj pewną odległość od dziecka. Jeśli matka kaszle lub kicha podczas karmienia, to powinna odwracać twarz od dziecka i używać papierowych chusteczek higienicznych, które należy wyrzucać.
- Regularnie sprzątaj w domu, w tym także myj/dezynfekuj powierzchnie, z którymi matka miała kontakt, takie jak klamki drzwi, telefony komórkowe itp.
- Nie zaleca się używania maseczki w domu, chyba że zalecił to personel służby zdrowia w szczególnych sytuacjach, w przypadku szczególnie podatnych na zagrożenie matek/dzieci.
- Dziecko może swobodnie przebywać z innymi domownikami, którzy nie wykazują objawów.
- Jeśli byłeś w kontakcie ze służbą zdrowia, to stosuj się do otrzymanych tam zaleceń.

Spørsmål og svar om  
koronaviruset  
Språk: Polsk  
Opprettet: 04/20 Endret:



Oslo  
University Hospital



Norwegian Institute of Public Health