



Folkhälsomyndigheten

# Chroń siebie i innych przed rozprzestrzenianiem się zakażenia

Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi. W ten sposób chronisz przed zachorowaniem siebie i innych.

Tutaj przekazujemy więcej porad, jak unikać zarażenia.

---

## Zostań w domu, jeżeli jesteś chora/-y

Jeżeli czujesz się chora/-y i masz gorączkę, katar lub kaszlesz, zostań w domu i nie idź do pracy lub do szkoły. Nie będziesz wtedy zarażać innych. Obowiązuje to nawet wtedy, gdy czujesz się tylko trochę chory.

Zostań w domu tak długo jak czujesz, że jesteś chora/-y. Jeżeli poczujesz się gorzej i w domu nie możesz zająć się sobą samodzielnie, możesz zadzwonić pod numer telefonu 1177, żeby uzyskać poradę (po szwedzku i angielsku).

Po wyzdrowieniu zaczekaj przynajmniej dwie doby zanim pójdziesz do pracy lub do szkoły.

Osoby starsze są bardziej narażone na ciężki przebieg choroby. W związku z tym ważne jest, aby nie odwiedzać bez potrzeby ludzi w szpitalach i domach opieki. Zrezygnuj z takich wizyt, jeśli czujesz, że wystąpiły u ciebie choćby najłagodniejsze objawy choroby. Jeżeli pracujesz w służbie zdrowia z osobami starszymi, nie idź do pracy, jeśli masz kaszel lub jesteś przeziębiona/-y.

## Zwracaj uwagę na objawy charakterystyczne dla COVID-19

Najczęstszymi objawami COVID-19 są gorączka i kaszel. Do częstych objawów należą także ból gardła, ból głowy, bóle mięśni i stawów. U większości wystąpią łagodne objawy, które przejdą same z siebie leczone w domu. Część osób może być poważnie chora i na przykład mieć trudności z oddychaniem i zapalenie płuc. Jeżeli rozpoznasz u siebie takie objawy, postaraj się zrezygnować z kontaktu z innymi ludźmi.

## Myj często ręce

Substancje, które przenoszą wirusa są bardzo zakaźne i łatwo umiejscawiają się na rękach. Rozprzestrzeniają się dalej, gdy bierzesz coś do ręki. W związku z tym myj często ręce mydłem i ciepłą wodą przez co najmniej 20 sekund.

Zawsze myj ręce po powrocie do domu lub gdy przyjdiesz do pracy, przed posiłkami, przed przygotowaniem posiłków i po wizycie w toalecie. Płyn do dezynfekcji może stanowić rozwiązanie, gdy nie masz możliwości umycia rąk.

## Pamiętaj, żeby kasłać i kichać w zgięcie łokciowe

Gdy kaszlesz i kichasz, przenoszone są małe krople zakaźnych substancji, które mogą rozprzestrzeniać wirusa. Kasłanie i kichanie w zgięcie łokciowe lub w papierową chusteczkę higieniczną zapobiega rozprzestrzenianiu się infekcji na twoje otoczenie lub twoje ręce. Zawsze wyrzucaj papierową chusteczkę do kosza na śmieci i myj ręce.

## Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Zakażenie przenosi się przez błony śluzowe oczu, nosa i ust. W związku z tym unikaj dotykania oczu, nosa i ust.

## Płyn do dezynfekcji

Jeśli mydło i woda nie są dostępne, można użyć płynu do dezynfekcji rąk zawierającego przynajmniej 60 procent alkoholu.

---

Uppdaterat: 2020-03-17