

Społeczność  
Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej  
w Tarnowie

dot.: Co robić jak zachorujesz na COVID-19?

Jeśli nie uda nam się uniknąć SARS-CoV-2 i pojawi się choroba COVID-19 należy:

1. **Zachowaj spokój.** Nie wszystkie osoby z COVID-19 wymagają leczenia szpitalnego. Przy łagodnych objawach możesz pozostać w domu.
2. **Trudności w różnicowaniu.** Epidemia wirusa SARS-CoV-2 nałożyła się czasowo na okres występowania grypy w naszym społeczeństwie. Ponadto, oprócz wirusów grypy krąży w naszym otoczeniu około 200 innych wirusów (innych niż SARS-CoV-2) wywołujących sezonowe zakażenia układu oddechowego. Dlatego każde zakażenia dróg oddechowych w chwili obecnej należy traktować jak zakażenie SARS-CoV-2 mimo, że może być wywołane innym wirusem. Możliwe są też koinfekcje, czyli zakażenie kilkoma wirusami w tym samym czasie.
3. **Pierwsze objawy.** Pierwsze objawy pojawiają się zazwyczaj kilka dni po kontakcie z osobą chorą (lub nosicielem bezobjawowym). Mediana czasu wylegania choroby wynosi 5 dni. Po wystąpieniu pierwszych objawów nie wolno Ci wychodzić z domu (zgodnie z zaleceniem Ministra Zdrowia łagodne przypadki powinny być leczone w domu). Większość zakażeń wirusem SARS-CoV-2 ma przebieg łagodny (46% przypadków). Jeśli poczujesz się gorzej skontaktuj się z lekarzem rodzinnym telefonicznie (wcześniej pozyskaj nr telefonu do Twojej przychodni i lekarza rodzinnego). W żadnym wypadku nie wolno ci pójść samemu do lekarza bez wcześniejszego uzgodnienia telefonicznego.
4. **Infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ).** Możesz też zadzwonić na infolinię NFZ (Tel. 800 0190 590) gdzie właściwa osoba poinformuje Cię co krok po kroku robić.
5. **Lekarz rodzinny.** Nie zaleca się wizyty u lekarza rodzinnego bez wcześniejszego kontaktu telefonicznego. Pamiętaj, że do lekarza rodzinnego zgłaszają się też pacjenci z innymi schorzeniami niż zakażenie układu oddechowego, którzy wymagają pomocy.
6. **Opieka Nocna i Świąteczna (ONS).** Nie zaleca się wizyty u lekarza mającego dyżur w nocnej i świątecznej opiece bez wcześniejszego kontaktu telefonicznego. Do ONS

zgłaszają się pacjenci, którzy potrzebują pilnej konsultacji z powodu innych chorób. Twoje pojawienie się w poczekalni zdeorganizuje pracę personelu.

7. **Najbliższy Oddział Chorób Zakaźnych.** Jeśli uważasz, że Twój stan wymaga konsultacji lekarza to najlepiej swoim transportem spróbuj się dostać do najbliższego szpitala w strukturach którego jest oddział chorób zakaźnych. Szpitale te zostały wyznaczone do konsultowania i przyjmowania pacjentów chorych na COVID-19. Zostaniesz tam zbadany i lekarz zdecyduje czy wymagasz leczenia szpitalnego.
8. **Pogotowie ratunkowe.** Jeśli w Twojej samoocenie będziesz czuł się gorzej albo pojawią się symptomy niewydolności oddechowej (duszność) zadzwoń po pogotowie. Pogotowie ratunkowe prawdopodobnie zawiezie Cię do szpitala, w którym zostanie wykonane badanie na obecność w Twoim organizmie wirusa SARS-CoV-2 i zostaniesz zbadany przez lekarza, który zdecyduje czy wymagasz hospitalizacji. Jeśli wezwiesz pogotowie zabezpiecz usta i nos maseczką ochronną.
9. **Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR).** Nie zgłaszaj się do SOR. Szpitalne Oddziały ratunkowe muszą pozostać dla osób, które będą miały inne poważne problemy zdrowotne np. po wypadkach komunikacyjnych, ostre choroby wymagające operacji, zawały serca, udary mózgu. Jeśli pojawisz się w SOR z podejrzeniem o COVID-19 oddział ten zostanie wyłączony na parę godzin z pracy co może spowodować, że inni pacjenci stracą życie.
10. **Maseczka ochronna.** Jeśli będziesz miał objawy infekcji dróg oddechowych załóż maseczkę ochronną przed pierwszym kontaktem z pracownikami medycznymi w celu ochrony ich przed zakażeniem. Maseczka tak pomoże również ograniczyć skażenie środowiska wokół Ciebie, zachowanie takie będzie wyrazem Twojej odpowiedzialności i troski o innych. Maskę taką możesz zrobić samodzielnie w domu (możesz założyć też maskę przeciw/smogową). To zmniejszy narażenie personelu medycznego i innych pacjentów na zakażenie.
11. **Kwarantanna domowa.** Jeśli masz w domu osobę, która jest już chora ogranicz z nią kontakty tak dalece jak to możliwe. Osoba chora powinna przebywać tylko w swoim pokoju (drzwi powinny być zamknięte). Należy często wietrzyć pomieszczenia. Często myć ręce. Osoba chora nie powinna wchodzić do wspólnej kuchni i przygotowywać wspólnych posiłków. Rodzina objęta kwarantanną nie może wychodzić z domu.