

**Podjęcie zakazenia koronawirusa (COVID-19):**

# **Ważne informacje dla Twojego bezpieczeństwa na czas izolacji domowej**

Ta ulotka przeznaczona jest dla pacjentów z podejrzeniem zakazenia koronawirusem, którzy nie zostali przyjęci do szpitala i odbywają izolację w domu.

Wersja 6: luty 2022



Informacje zawarte w niniejszej ulotce są aktualne w momencie publikacji. Wytyczne się zmieniają, dlatego w celu uzyskania najbardziej aktualnych informacji należy sprawdzić linki internetowe.



## Zostań w domu

- Być może masz koronawirusa. Nie musisz iść do szpitala, ale musisz przebywać w izolacji.
- Jeżeli twój stan ulegnie pogorszeniu, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją i szybko skontaktuj się z lekarzem.
- Należy zakładać, że masz COVID 19, dopóki test nie da wyniku ujemnego.
- Jeśli masz pozytywny wynik testu, musisz poddać się izolacji. Najnowsze zalecenia znajdują się tutaj: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/>
- Aby uzyskać więcej informacji na temat dbania o siebie i tego, kto w Twoim gospodarstwie domowym i jak długo powinien przebywać w izolacji, odwiedź: [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home) and [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus).
- Jeżeli potrzebujesz pomocy wolontariusza, który dostarczy Ci żywność lub leki, wejdź na <https://nhsvolunteerresponders.org.uk>



## Wykonanie badania na obecność wirusa COVID 19

- W przypadku uzyskania pozytywnego wyniku testu antygenowego nie musisz już wykonywać testu PCR, aby potwierdzić wynik. Należy poddać się izolacji.
- Każdy w Anglii, kto ma objawy COVID-19, może wykonać test PCR.
- Na badanie można zgłaszać się przez stronę gov.uk lub telefonicznie pod bezpłatny numer 119 (Coronavirus Testing Contact Centre) w godz. 7:00–23:00.
- Można udać się samochodem do punktu wymazowego lub otrzymać zestaw domowy.
- **Nie czekaj** – badanie należy wykonać w miarę możliwości w ciągu 5 dni od wystąpienia objawów.



## Poproś rodzinę i przyjaciół o kontakt

Ważne, aby ktoś regularnie sprawdzał, jak się czujesz. Jeżeli izolujesz się od innych osób mieszkających w tym samym domu, rozmowa telefoniczna lub przez drzwi będzie lepsza niż wiadomości tekstowe.

Będzie można usłyszeć, czy twój oddech się pogorszył lub źle się czujesz.

Nawet jeżeli nikt z tobą nie mieszka, poproś kogoś o regularny kontakt. Umów się na telefon, a w razie braku kontaktu z twojej strony – na wezwanie pomocy. **Jeżeli po trzech tygodniach nadal nie czujesz się dobrze, skontaktuj się ze swoim lekarzem.**

Powyższe informacje są aktualne w momencie publikacji. Wytyczne dotyczące izolacji i testów w kierunku COVID-19 mogą ulec zmianie, dlatego w celu uzyskania najbardziej aktualnych informacji należy sprawdzić linki internetowe.



## Powrót do zdrowia po COVID-19



### Objawy COVID-19 o łagodnym przebiegu

#### Oto lista często występujących objawów.

Nie zawsze występują wszystkie, ale i tak możesz czuć się źle.

- gorączka: rozpalona klatka piersiowa i plecy. Jeżeli masz termometr, pokaże on 38°C lub wyższą temperaturę
- kaszel
- ból mięśni lub zmęczenie
- umiarkowany ból w klatce piersiowej
- zawroty lub ból głowy
- utrata smaku lub węchu
- biegunka i wymioty
- wysypka.



### Pomoc w powrocie do zdrowia

- Większość ludzi wraca do zdrowia po chorobie spowodowanej koronawirusem w ciągu trzech tygodni.
- Możesz mieć łagodne objawy i czuć się źle przez pewien czas, a potem powoli wracać do formy.
- W powrocie do zdrowia może pomóc ci:
  - odpoczynek
  - Paracetamol lub ibuprofen (o ile nie ma przyczyn medycznych, które wykluczają zażywanie tych leków)
  - regularne przyjmowanie płynów
- Koronawirus sprawia, że niektórzy mogą czuć się źle przez długi czas, odczuwając tzw. długi COVID.



Więcej informacji o zwalczaniu objawów w domu i porady dotyczące wizyty lekarskiej: [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment) oraz [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)



## Kiedy i gdzie skorzystać z pomocy lekarza

### Zadzwoń na 111 (NHS)

Jeżeli odczuwasz którykolwiek z następujących objawów COVID-19, zadzwoń jak najszybciej pod numer 111.

- Duszności lub trudności w oddychaniu, szczególnie przy wstawaniu lub poruszaniu się
- Silny ból mięśni lub zmęczenie
- Dreszcze lub drgawki
- Jeżeli korzystasz z pulsoksymetru, a poziom saturacji wynosi 94% lub 93%, lub gdy zazwyczaj twoja saturacja wynosi mniej niż 95%, a obecnie jest niższa (najpierw powtórz pomiar w ciągu godziny).
- Poczucie, że coś jest nie tak (ogólne osłabienie, silne zmęczenie, utrata apetytu, zwiększona częstotliwość oddawania moczu, niezdolność do wykonania prostych czynności, takich jak umycie się, ubranie się czy przygotowanie posiłku).

#### Kontakt ze 111:

- Przez internet: [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)
- Telefonicznie: 111
- Przez lekarza pierwszego kontaktu.

Poinformuj o możliwym zakażeniu koronawirusem.

### Zgłoś się na najbliższy oddział ratunkowy w ciągu godziny lub zadzwoń pod numer 999

Niektóre osoby doświadczą poważniejszych objawów COVID-19. Natychmiast udaj się na oddział ratunkowy lub zadzwoń pod numer 999, jeżeli:

- poziom saturacji wynosi 92% lub mniej (najpierw natychmiast powtórz pomiar)
- nie możesz wypowiedzieć krótkiego zdania w pozycji spoczynkowej z powodu trudności z oddychaniem
- oddech nagle się pogarsza.

LUB jeżeli wystąpią ogólne oznaki poważnej choroby:

- krwiotłucie
- zimny pot oraz blada lub plamista skóra
- upadek lub omdlenie
- wysypka, która nie znika po ucisku szklanką
- pobudzenie, dezorientacja lub senność
- brak oddawania moczu lub mniejsza częstotliwość oddawania moczu.

Należy poinformować dyspozytora o możliwym zakażeniu koronawirusem, a w przypadku posiadania pulsoksymetru – podać poziom saturacji. Te objawy wymagają pilnej pomocy lekarskiej.

**Pamiętaj – jeżeli jesteś w ciąży, postępuj zgodnie ze wskazówkami ze str. 6 i 7**



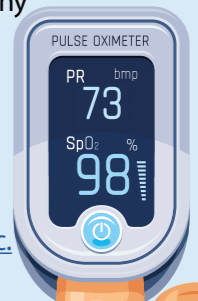
## Saturacja krwi tlenem i pulsoksymetry

Poziom tlenu we krwi (saturację) można mierzyć przy pomocy pulsoksymetru – niewielkiego urządzenia, które przyczepia się do palca w celu dokonania pomiaru. Jeżeli korzystasz z pulsoksymetru, a poziom tlenu we krwi obniży się, uzyskaj pomoc, postępując zgodnie ze wskazówkami z ulotki. Poziom tlenu może być niski, nawet jeżeli nie odczuwasz duszności.

Jeśli jesteś w grupie wysokiego ryzyka poważnego zachorowania, lekarz rodzinny lub pracownik służby zdrowia może poprosić cię o monitorowanie poziomu tlenu w domu za pomocą pulsoksymetru. Jeśli używasz pulsoksymetru w domu, upewnij się, że ma oznakowanie CE, UKCA lub CE UKNI i że baterie mają wystarczającą moc. Oznacza to, że urządzenie będzie działać odpowiednio i jest bezpieczne, jeżeli używa się go poprawnie. W przypadku otrzymania pulsoksymetru do użytku domowego obejrzyj [dostępne w serwisie YouTube wideo NHS wyjaśniające, jak używać pulsoksymetru i kiedy zwrócić się o pomoc](#).

W celu zmierzenia poziomu tlenu we krwi pulsoksymetr świeci światłem przez skórę. Pojawiły się doniesienia, że pulsoksymetry mogą być mniej dokładne w przypadku użytkowników o brązowym lub czarnym kolorze skóry. Mogą one pokazywać wyższe odczyty niż poziom tlenu we krwi. Jeżeli pacjent otrzymał pulsoksymetr, powinien go jednak używać. Ważne jest, aby regularnie sprawdzać poziom tlenu we krwi, aby zobaczyć, czy odczyty spadają.

Pomocne może być zapisywanie wyników pomiarów. Zapisywanie wyników ułatwia zaobserwowanie zmian. Może również pomóc podczas rozmowy z pracownikiem służby zdrowia.



100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 or less
Normalny poziom nasycenia krwi tlenem u większości osób – zostań w domu i regularnie mierz poziom saturacji						Jeżeli pomiar wskazuje na taki poziom saturacji, jak najszybciej skontaktuj się z NHS (111) lub swoim lekarzem.		Jeżeli poziom saturacji nadal wynosi 92% lub mniej, natychmiast zgłoś się na oddział ratunkowy lub zadzwoń pod numer 999.		
								Pamiętaj – jeżeli jesteś w ciąży, postępuj zgodnie ze wskazówkami ze str. 6 i 7.		

**W razie wystąpienia dowolnego z tych objawów należy zgłosić się po pomoc. Jeżeli twój stan się pogarsza, nie czekaj – natychmiast działaj.**





## Jeżeli jesteś w ciąży lub niedługo po porodzie

Jeżeli jesteś w ciąży lub niedługo po porodzie i masz wątpliwości co do własnego stanu zdrowia lub stanu zdrowia dziecka, lub jeżeli masz pytania o to, jak izolacja wpływa na wizyty kontrolne, koniecznie skontaktuj się z położną lub zespołem opiekującym się matką i dzieckiem. **Jeżeli nie masz położnej ani zespołu opiekującego się matką i dzieckiem, zadzwoń do lekarza pierwszego kontaktu lub – w razie braku pomocy – pod 111.**

**Niezwłocznie skontaktuj się z położną lub zespołem opiekującym się matką i dzieckiem, jeżeli:**

- ruchy dziecka są mniej odczuwalne niż zwykle
- nie wyczuwasz ruchów dziecka
- nastąpiła zmiana dotychczasowego rytmu ruchów dziecka
- wystąpiło krwawienie z dróg rodnych
- czujesz się bardzo podenerwowana lub zaniepokojona
- odczuwasz uporczywy ból głowy
- nie radzisz sobie w domu z objawami COVID-19
- masz gorączkę (37,3°C lub wyżej)
- odczuwasz silne zmęczenie
- nie czujesz się bezpiecznie.

**Nie czekaj do jutra** – dzwoń natychmiast, nawet jeżeli to środek nocy.



**Zadzwoń na 999, jeżeli:**

- czujesz się bardzo źle lub masz poczucie, że coś jest zdecydowanie nie tak
- odczuwasz silny ból w klatce piersiowej
- kaszlesz krwią
- czujesz zimny pot, a skóra jest blada lub pokryta plamami
- upadłaś lub zemdlałaś
- masz wysypkę, która nie blednie po uciśnięciu szklanką
- czujesz się pobudzona, dezorientowana lub bardzo senna
- przestałaś oddawać mocz lub oddajesz go dużo mniej niż zwykle
- w pozycji spoczynkowej nie jesteś w stanie skończyć krótkich zdań, bo brakuje ci tchu
- oddech nagle uległ pogorszeniu.



Jeżeli masz koronawirusa i jesteś w ciąży, możesz szybciej uzyskać pomoc. Może to mieć wpływ na ciebie i dziecko.

Aby zapewnić osobistą i bezpieczną opiekę tobie i dziecku, lekarz pierwszego kontaktu, położna lub zespół opiekujący się matką i dzieckiem oceni objawy. W niektórych przypadkach zalecane będzie monitorowanie poziomu tlenu w domu przy pomocy pulsoksymetru. Przedstawiciele służby zdrowia powiedzą ci, co robić dalej.

**Jeżeli zapisujesz wyniki z pulsoksymetru i widzisz, że są gorsze, skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu, położną lub zespołem opiekującym się matką i dzieckiem.**

**Jeżeli poziom tlenu w krwi wynosi 94% lub mniej, skontaktuj się natychmiast ze szpitalem lub zadzwoń pod 999.**

**Konieczna jest natychmiastowa pomoc medyczna.**

### ZAUF AJ INSTYK TOWI !

- w razie wątpliwości – poddaj się badaniu!
- wyraż swoje obawy
- upewnij się, że zostałaś wysłuchana
- nie czekaj do następnego dnia lub kolejnej wizyty.



**Więcej informacji na stronie: [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus)**