

## Czy to GRYPA czy CORONAVIRUS?

**Ważne:** Jeśli zauważymy objawy jak: kaszel, katar lub gorączka, to jest to (mimo że Coronavirus [SARS-CoV-2] w Niemczech się rozprzestrzeniła) obecnie bardzo prawdopodobne, że jest to grypa lub przeziębienie.

### Co to jest Coronavirus?

Od grudnia 2019 występuje w Chinach, ale już też w innych krajach, większa ilość przypadków choroby dróg oddechowych wywołanej przez SARS-CoV-2 (nazwa choroby: Covid-19).

2 - 14 dni (średnio 5-6 dni) po zarażeniu się mogą pojawić się objawy, które przypominają grypę lub zapalenie oskrzeli, np. ▶ gorączka; ▶ kaszel; ▶ duszności.

### Co robić przy zachorowaniu lub możliwego zarażeniu się z Coronavirusem?

Zachorowanie powinno zostać wyjaśnione, jeśli są duszności lub zły ogólny stan zdrowia (np. wysoka gorączka, bardzo złe samopoczucie)

**i dodatkowo** do max. 14 dni przed rozpoczęciem zachorowania chorzy przebywał w rejonie ryzykownym <https://t1p.de/covrisikogebiete>

**lub** chory miał kontakt z potwierdzonym przypadkiem Covid-19.

▶ Przy bliższym kontakcie do osoby z potwierdzonym przypadkiem Covid-19 : Proszę używać następujące możliwości zkontaktowania się *również bez dolegliwości*

**Proszę nie iść bezpośrednio do lekarza pierwszego kontaktu, a najpierw zadzwonić, wysłać fax lub napisać emaila**, żeby uzgodnić następne kroki

▶ urząd zdrowia (Gesundheitsamt) wyszukiwanie według kodu pocztowego:

<https://tools.rki.de/plztool/> );

▶ lekarski dyżur (Bereitschaftsdienst), Tel. 116 117;

▶ lokalne centrum testowania, jeżeli takie istnieje;

▶ lekarz rodzinny (Hausarzt)

### Jak mogę chronić siebie i innych?

Ogólne sposoby ostrożności pomagają przed zapobiegać zakażeniu grypą i wirusem SARS-CoV-2:

- zachować odstęp – nie tylko od osób widocznie chorych, ale też np. w kolejce w sklepie (ochrona dla osób zagrożonych: starszych lub przewlekle chorych)
- częste mycie rąk wodą i mydłem lub czyszczenie rąk alkoholowym żelem z małych buteleczek (jeżeli w drogeriach jeszcze można je kupić)
- **“poprawne” kaszlenie/kichanie** z chusteczką przed ustami i nosem (wyzucić po użyciu) albo kaszleć/kichać w górną część ramienia - **nie w rękę!**
- jeśli we własnym rejonie wystąpi większa ilość osób z potwierdzonym zakażeniem Covid-19, proszę przeczytać wskazówki Robert-Koch-Institut na <https://t1p.de/kontaktreduzierung>

### Podróże

Ministerstwo spraw zagranicznych odradza podróżowanie do krajów i rejonów dotkniętych zakażeniem. Więcej rekomendacji pod <https://www.auswaertiges-amt.de/de>.

Ministerstwo zdrowia (Bundesgesundheitsministerium) oferuje telefoniczny kontakt dla mieszkańców: **Bürgertelefon** pod numerem 030-346 465 100 (dostępne poniedziałek do czwartku [8 - 18 godzina] i piątek [8 - 12 godzina]).