



ARKUSZ INFORMACYJNY

CO NALEŻY WIEDZIEĆ NA TEMAT KORONAWIRUSA (COVID-19)

12/05/2020

COVID-19 to choroba układu oddechowego wywołana nowym wirusem. Wśród objawów tej choroby są gorączka, kaszel, ból gardła i duszności. Wirus przenosi się z osoby na osobę, a przestrzeganie zasad właściwej higieny może zapobiec infekcji. Dowiedz się, kto znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka i co masz robić, jeśli podejrzewasz, że możesz mieć COVID-19.

Czym jest COVID-19?

Koronawirusy to duża grupa wirusów wywołujących infekcje układu oddechowego. Gama tych infekcji obejmuje od przeziębienia do poważniejszych chorób.

COVID-19 to choroba wywołana nowym typem koronawirusa. Po raz pierwszy opisano ją w grudniu 2019 r. w Wuhan City w Chinach.

Objawy COVID-19

Przebieg COVID-19 waha się od łagodnego przeziębienia do ciężkiego zapalenia płuc. Część chorych zdrowieje szybko i z łatwością, ale inni mogą gwałtownie zapaść na zdrowiu.

Objawy COVID-19 to m.in.:

- gorączka
- kaszel
- ból gardła
- duszności

Jeśli martwisz się, że możesz cierpieć na COVID-19:

- odwiedź stronę sprawdzania objawów w witrynie [healthdirect](#)
- zasięgnij porady lekarza, kontaktując się z ogólnokrajową linią pomocową ds. koronawirusa (National Coronavirus Helpline) pod numerem **1800 020 080**. Ta infolinia czynna jest 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Jeśli nie mówisz po angielsku, zadzwoń do Krajowej Służby Tłumaczy (Translating and Interpreting Service) pod numer **131 450**
- zadzwoń z dostatecznym wyprzedzeniem, aby móc zamówić wizytę u swojego doktora lub w szpitalu
- zasięgnij informacji na temat wykonywania testów, kontaktując się z Wydziałem Zdrowia w swoim stanie lub terytorium.

Jak się choroba ta rozprzestrzenia?

COVID-19 przenosi się z osoby na osobę poprzez:

- bliski kontakt z osobą zakażoną (w tym w okresie 48 godzin przed pojawieniem się objawów)
- kontakt z kropelkami kaszlu lub kichania osoby zakażonej
- dotykanie przedmiotów lub powierzchni (takich jak klamki czy blaty stołów), na których znajdują się kropelki wydzielone przez osobę zainfekowaną, po czym dotykanie ust lub twarzy skażoną dłonią

Ponieważ COVID-19 to nowa choroba, w populacji nie wytworzyła się jeszcze na nią odporność. Oznacza to, że może ona rozprzestrzeniać się szybko i rozlegle.

Do czego służy aplikacja COVIDSafe?

Aplikacja COVIDSafe należy do arsenału narzędzi rządu australijskiego, służących do spowalniania rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19. Pewność, że możemy szybko znaleźć i odizolować ogniska zakażenia oznacza, że będziemy mogli złagodzić ograniczenia przy jednoczesnym zapewnieniu Australijczykom bezpieczeństwa. COVIDSafe to jedyna aplikacja śledząca, która została zatwierdzona przez rząd australijski.

Nowa aplikacja COVIDSafe jest w pełni dobrowolna. Pobranie tej aplikacji to coś, co możesz zrobić dla swojego bezpieczeństwa i bezpieczeństwa swojej rodziny i przyjaciół; to coś, co chroni życie Australijczyków. Im więcej Australijczyków skorzysta z COVIDSafe, tym szybciej wydziały zdrowia w stanach i terytoriach będą mogły znaleźć wirusa i skontaktować się z osobami, które zostały potencjalnie narażone na COVID-19.

Aplikacja COVIDSafe przyspiesza stosowany obecnie manualny proces wyszukiwania ludzi, którzy byli w bliskim kontakcie z osobą chorą na COVID-19. Oznacza to, że jeśli znalazłeś się w grupie ryzyka, zostaniesz o tym zawiadomiony wcześniej. Redukuje to możliwość przekazania przez ciebie wirusa rodzinie, przyjaciołom i innym w szerszej społeczności.

Stanowe i terytorialne wydziały zdrowia mogą uzyskać dostęp do przechowywanych w aplikacji informacji jedynie wtedy, gdy wynik badania jakiejś osoby okaże się dodatni i osoba ta zgodzi się na udostępnienie danych z jej telefonu. Wydziały zdrowia mogą wykorzystywać te dane wyłącznie dla zawiadamiania osób, które mogą wymagać kwarantanny lub wykonania badań laboratoryjnych.

Jak działa aplikacja COVIDSafe?

Kiedy pobierasz aplikację, musisz podać swoje imię i nazwisko, numer komórki i kod pocztowy oraz wybrać przedział wiekowy. Na potwierdzenie otrzymasz wiadomość

SMS, pozwalającą na zakończenie instalacji. System kreuje wówczas dla Ciebie unikatowy, zaszyfrowany kod referencyjny.

Aplikacja COVIDSafe rozpoznaje inne urządzenia z zainstalowaną aplikacją i uaktywnionym połączeniem Bluetooth. Kiedy aplikacja rozpoznaje innego użytkownika, odnotowuje datę, godzinę, odległość i długość trwania kontaktu, a także numer referencyjny tego użytkownika. Aplikacja COVIDSafe nie rejestruje, gdzie się znajdujesz.

Aby aplikacja COVIDSafe była skuteczna, powinieneś mieć ją włączoną, gdy zajmujesz się sprawami dnia codziennego i spotykasz się z ludźmi. Użytkownicy otrzymują codziennie zawiadomienie, że aplikacja jest włączona.

Informacje zostają zakodowane, a zakodowany identyfikator jest przechowywany w Twoim telefonie. Nawet Ty nie możesz się do tych informacji dostać. Informacje na temat kontaktów z innymi użytkownikami przechowywane są w komórce tylko przez 21 dni i są cyklicznie usuwane. Okres ten obejmuje czas inkubacji wirusa COVID-19 plus czas potrzebny na wykonanie badań laboratoryjnych.

Kto znajduje się w grupie najwyższego ryzyka zachorowania na COVID-19?

Osoby najbardziej narażone na zakażenie wirusem w Australii to:

- osoby, które niedawno powróciły zza granicy
- osoby, które były w bliskim kontakcie z osobą chorą na COVID-19.
- osoby przebywające w więzieniach i izbach zatrzymań
- osoby mieszkające w domach opieki

Podwyższone prawdopodobieństwo wywołania się ciężkiej choroby po zarażeniu się wirusem istnieje dla:

- osób w wieku 70 lat i starszych
- osób w wieku 65 lat i starszych, cierpiących na choroby chroniczne
- Aborygenów i mieszkańców Wysp Cieśniny Torresa w wieku 50 lat i starszych, cierpiących na choroby chroniczne
- osób z obniżoną odpornością immunologiczną

Do tej pory odsetek potwierdzonych przypadków COVID-19 u dzieci w porównaniu z populacją ogólną jest niski.

Australijska komisja ochrony zdrowia (Australian Health Protection Principal Committee, AHPPC) zaopiniowała, że posyłanie dzieci do szkoły nie podwyższa ryzyka.

Informacje na temat poziomu ryzyka dla kobiet ciężarnych są w chwili obecnej niedostateczne.

Po informacje na temat grup ryzyka odwiedź witrynę Ministerstwa Zdrowia.

Jak chronić siebie i innych przed COVID-19

Każdy z nas odgrywa rolę w hamowaniu rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19. Dla spowalniania rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19 i ochrony osób najbardziej narażonych ważne jest, aby:

Utrzymywać dystans fizyczny (zwany też dystansem socjalnym) i przestrzegać zasad właściwej higieny.

Musisz więc:

- trzymać się w odległości 1,5 metra od innych
- w razie doświadczania objawów grypy pozostać w domu
- unikać powitań z kontaktem fizycznym, w tym podawania sobie rąk, uścisków czy pocałunków
- gdy to możliwe, zamiast gotówki używać karty kredytowej w usłudze tap-and-go (dotknij i odejź)
- zakrywać kaszlanie lub kichanie chusteczką lub w zgięciu łokciowym
- chusteczkę natychmiast wyrzucić do kosza na śmieci i umyć ręce
- myć ręce regularnie wodą z mydłem, w tym przed i po jedzeniu oraz po odwiedzeniu toalety
- stosować środki dezynfekcyjne do rąk na bazie alkoholu
- unikać dotykania oczu, nosa i ust
- czyścić i dezynfekować często używane powierzchnie, w tym blaty stołów i biurek oraz klamki
- czyścić i dezynfekować często używane przedmioty, w tym telefony komórkowe, klucze, portfele i identyfikacyjne karty pracownicze
- zwiększać przepływ świeżego powietrza, otwierając okna lub regulując klimatyzację

Zawsze stosuj się do wytycznych wydziału zdrowia swojego stanu lub terytorium w odniesieniu do zgromadzeń publicznych.

Dążenie do życia w Australii, która jest COVIDSafe

Australia pomyślnie „spłaszczyła krzywą” i liczba nowych infekcji COVID-19 w skali krajowej jest w chwili obecnej bardzo niska. Możemy więc zacząć ostrożnie podejmować kroki, aby złagodzić niektóre z nałożonych ograniczeń, które pomogły nam w spowolnieniu rozprzestrzeniania się wirusa.

Rząd australijski oznajmił wprowadzenie 3-stopniowego planu, nakreślającego stanom i terytoriom drogę postępowania w kierunku budowania społeczności lokalnych, które są COVIDSafe. Krocząc tą drogą, stany i terytoria będą wprowadzać zmiany w różnym tempie, zależnie od lokalnej sytuacji zdrowia publicznego i lokalnych warunków.

Zaktualizowane dane na temat zaawansowania procesu łagodzenia restrykcji w twoim stanie lub terytorium możesz uzyskać odwiedzając witryny COVID-19. Istotne jest, aby w czasie postępowania zgodnie z etapami planu każdy z nas przestrzegał zasad dystansu fizycznego i właściwej higieny, pozostawał w domu, gdy źle się czuje i poddawał się badaniom laboratoryjnym w razie pojawienia się objawów COVID-19.

Jak mogę uzyskać poradę lekarza?

Pamiętaj o zgłaszaniu się na już umówione wizyty u lekarza – szczególnie, gdy cierpisz na chorobę chroniczną lub inne wymagające opieki medycznej schorzenie.

Ważne jest, aby zasięgnąć porady lekarza, jeśli czujesz się chory lub myślisz, że masz objawy COVID-19. Jeśli chcesz z kimś porozmawiać na temat obserwowanych u siebie objawów, skontaktuj się po poradę z ogólnokrajową linią pomocową ds. koronawirusa (National Coronavirus Helpline) pod numerem **1800 020 080**. Ta infolinia czynna jest 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Jeśli nie mówisz po angielsku, zadzwoń do Krajowej Służby Tłumaczy (Translating and Interpreting Service) pod numer **131 450**

Aby uzyskać pomoc lekarza w ośrodku zdrowia lub w szpitalu, zadzwoń z wyprzedzeniem, aby uprzedzić, że się zgłosisz. Zostaniesz poinformowany o środkach ostrożności, których musisz przestrzegać w czasie wizyty. Postępuj zgodnie z otrzymanymi instrukcjami.

Jeśli masz objawy choroby układu oddechowego, noś maseczkę aby chronić innych, gdy udzielana ci będzie pomoc medyczna. Jeśli nie posiadasz maseczki, poinformuj o tym rejestrację; może będą oni mogli ci ją udostępnić.

Zawsze trzymaj się w odległości co najmniej 1,5 metra od innych. Zakrywaj kaszlanie lub kichanie zgięciem łokciowym.

Poinformuj lekarza o:

- obserwowanych u siebie objawach
- wszelkich odbytych niedawno podróżach
- niedawnych kontaktach z osobami z infekcją COVID-19

Prowadzone przez lekarzy domowych kliniki schorzeń układu oddechowego

Być może będziesz leczony w prowadzonej przez lekarzy domowych klinice schorzeń układu oddechowego. Kliniki takie istnieją w każdym stanie i terytorium. Po dalsze informacje na temat klinik w twoim rejonie, odwiedź stronę:

<https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

Telemedycyna i dostawy leków do domu

Lekarze, pielęgniarki i pracownicy psychiatrycznej służby zdrowia mogą udzielać porad telemedycyny, fakturowanych w systemie bulk-billing, do 30 września 2020 r. telefonicznie lub w formie telekonferencji.

Każda osoba z kartą Medicare jest uprawniona do korzystania z usług telemedycyny. Lekarz konsultujący w formie telemedycyny może wypisać ci receptę.

W trakcie konsultacji telemedycyny lekarz wypisze receptę na papierze. Wyraźną kopię całej recepty (w formie cyfrowym takim jak fotografia lub plik pdf) mogą oni następnie przesłać do twojej apteki pocztą elektroniczną, tekstem lub faksem, po czym lekarstwa zostaną ci dostarczone do domu. Jeśli wolisz, lekarz może przesłać ci receptę do domu drogą listowną.

Dalsze szczegóły znajdziesz na stronie:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

Porady w zakresie zdrowia psychicznego

Koronawirus zmienia nasz styl życia i tryb interakcji z bliskimi nam osobami. Pandemia pozostanie z nami jeszcze przez wiele miesięcy, więc musimy pamiętać o swoim zdrowiu psychicznym, a nie tylko o kondycji fizycznej.

Pozostawaj w kontakcie z rodziną, przyjaciółmi i społecznością telefonicznie i poprzez internet.

Pamiętaj, że jest w porządku nie być w porządku. Jeśli czujesz się zestresowany, zasmucony, znużony, zatroskany lub rozgniewany, pamiętaj, że jest to normalne i nie wahaj się prosić o pomoc.

Odwiedź stronę www.headtohealth.gov.au po:

- łączy do online i telefonicznych usług pomocowych zdrowia psychicznego
- zasobów i usług pomocnych w przypadku, gdy doświadczasz problemów psychicznych lub usiłujesz pomóc osobie, która ich doświadcza

W jaki sposób mogę zostać przebadany w kierunku wirusa COVID-19?

Każda osoba z objawami COVID-19 powinna zgłosić się na badania laboratoryjne. Objawy COVID-19 to gorączka, kaszel i ból gardła. Ważne jest, aby poddać się badaniu nawet wtedy, gdy objawy te są umiarkowane.

Poddanie się badaniu w kierunku wirusa COVID-19 pomaga w zidentyfikowaniu jak największej liczby przypadków, aby można było poddać je izolacji oraz wyszukać

osoby, które się z nimi kontaktowały. Zapobiega to dalszemu rozsiewowi wirusa w szerszej społeczności.

Pomaga to organom zdrowia publicznego w hamowaniu rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19 i w podejmowaniu decyzji o priorytecie i kierunku przydziału zasobów służby zdrowia.

Stany i terytoria mogą mieć własne kryteria przeprowadzania badań laboratoryjnych, prosimy więc o sprawdzenie szczegółów w lokalnym wydziale zdrowia.

Czekanie na wyniki badań

Na wyniki badania trzeba czekać kilka dni.

Jeśli występują u ciebie poważne objawy, możesz być hospitalizowany i dla uniknięcia rozsiewu wirusa trzymany w izolacji.

Jeśli doktor zdecyduje, że twój stan jest na tyle dobry, że na wyniki badania możesz czekać w domu, powinieneś:

- izolować się w domu
- chronić siebie i innych, przestrzegając zasad dobrej higieny i dystansu fizycznego

W jaki sposób leczona jest choroba COVID-19?

Obecnie nie istnieje metoda leczenia ani szczepionka przeciwko COVID-19. Większość objawów może być mitygowana opieką medyczną. Antybiotyki są skuteczne jedynie przeciwko bakteriom, a na wirusy nie działają.

Pewne doniesienia sugerują, że pewne leki, w tym hydroksychlorochina, mogą być pomocne w leczeniu COVID-19. Nie ma leków, które zostały zatwierdzone przez Urząd Administracji Towarami Leczniczymi (Therapeutic Goods Administration, TGA) do leczenia COVID-19.

Dalsze szczegóły na temat hydroksychlorochiny znajdziesz na stronie TGA:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

Dalsze informacje

Odwiedź witrynę www.health.gov.au

Znajdź odpowiedzi na [często zadawane pytania na temat COVID-19](#).

Przeszukaj nasze zasoby na temat COVID-19: [zasoby na temat COVID-19 po angielsku](#) oraz [zasoby na temat COVID-19 w tłumaczeniach](#)

Aby dowiedzieć się, co rząd australijski robi, aby chronić Australijczyków przed COVID-19, odwiedź witrynę www.australia.gov.au