



Arkusz informacyjny

Co należy wiedzieć o COVID-19

17/09/2020

Czym jest COVID-19?

Koronawirusy to duża grupa wirusów wywołujących infekcje układu oddechowego. Gama tych infekcji sięga 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 lekkiego 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
- objawy ze strony układu oddechowego
- kaszel
- ból gardła
- duszności

Wśród objawów są też katar, bóle głowy, bóle mięśni i stawów, biegunka, wymioty, utrata powonienia, zmiany zmysłu smaku, utrata apetytu i znużenie.

W jaki sposób choroba ta się rozprzestrzenia?

COVID-19 przenosi się z osoby na osobę poprzez:

- bliski kontakt z osobą zakaźną (w tym w okresie 48 godzin przed pojawieniem się u nich objawów)
- kontakt z kropelkami kaszlu lub kichania osoby zakażonej

- dotyknięcie przedmiotów lub powierzchni (takich jak klamki czy blaty stołów), na których znajdują się kropelki wydzielone przez osobę zainfekowaną, po czym dotyknięcie ust lub twarzy

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

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

Każda osoba z objawami COVID-19 powinna poddać się testom. Ważne jest, aby poddać się testom nawet wtedy, gdy objawy te są umiarkowane.

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

- sprawdź swoje objawy, korzystając z narzędzia do oceny objawów w witrynie healthdirect lub zadzwoń po poradę do krajowej infolinii ds. koronawirusa (National Coronavirus Helpline) pod numer 1800 020 080. Jeśli nie mówisz po angielsku, zadzwoń do Krajowej Służby Tłumaczy (Translating and Interpreting Service) pod numer 131 450
- odwiedź bezpłatną klinikę COVID-19 (gdzie pobierane są próbki na badania laboratoryjne)
- skontaktuj się ze swoim lekarzem, który zorganizuje wykonanie badania (to może być za opłatą)

Kliniki COVID-19 to otwarte w całym kraju specjalistyczne ośrodki zdrowia, zajmujące się pobieraniem i testowaniem próbek od osób z objawami infekcji układu oddechowego.

Znajdź najbliższą sobie [klinikę COVID-19](#).

Czekanie na wyniki badań

Na wyniki badania trzeba czekać kilka dni. W okresie oczekiwania na wyniki musisz stosować się do instrukcji urzędu zdrowia publicznego i personelu medycznego, który pobierał od ciebie próbki.

Jeśli zostałeś poddany badaniu, ponieważ pojawiły się u ciebie objawy, prosto z kliniki musisz od razu wrócić do domu i tam zostać. Musisz pozostać w domu do czasu otrzymania ujemnego wyniku lub ustąpienia objawów, w zależności od tego, który z tych okresów jest dłuższy.

Jeśli powróciłeś z zagranicy lub miałeś bliski kontakt z osobą chorą na COVID-19, możesz zostać poddany kwarantannie. Jeśli z jakichkolwiek przyczyn zostaniesz poddany badaniu w okresie kwarantanny, musisz pozostać odizolowany do końca kwarantanny (14 dni). Musisz się temu wymogowi poddać nawet jeśli otrzymasz wynik ujemny i nie wystąpiły u ciebie żadne objawy.

Jeśli otrzymasz wynik dodatni, musisz odizolować się od pozostałych osób w swoim domu, w szpitalu czy w innym miejscu pobytu, stosując się do zaleceń lekarza i urzędu zdrowia publicznego.

W jaki sposób leczy się COVID-19?

W chwili obecnej nie ma leku ani zatwierdzonej szczepionki, które leczyłyby lub zapobiegały zachorowaniu na COVID-19. Pewne typy leczenia są pomocne w wyzdrowieniu z ciężkiej formy infekcji COVID-19. W Australii i gdzie indziej na świecie prowadzone są badania nad potencjalnymi szczepionkami i lekami.

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

Najbardziej narażone na zakażenie wirusem w Australii są osoby, które:

- niedawno powróciły zza granicy
- miały bliski kontakt z osobą chorą na COVID-19
- przebywają w więzieniach i izbach zatrzymań
- mieszkają w domach opieki

Podwyższone prawdopodobieństwo zapadnięcia na ciężką chorobę po zakażeniu się wirusem stosuje się do osób:

- w wieku 70 lat i starszych
- o upośledzonym układzie immunologicznym z powodu choroby lub zastosowanego leczenia
- cierpiących na schorzenia chroniczne, w tym:
 - chorobę serca
 - chorobę płuc
 - niewydolność nerek
 - cukrzycę
 - ciężką otyłość
 - chorobę wątroby

Lista ta nie wyczerpuje wszystkich możliwych schorzeń chronicznych, które mogą podwyższać stopień ryzyka. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek schorzenie, zalecana jest rozmowa z lekarzem na temat indywidualnego stopnia ryzyka i możliwych działań zapobiegawczych.

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

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

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 odległość 1,5 metra od innych
- przy powitaniach unikać kontaktu fizycznego, w tym podawania sobie rąk, uścisków czy pocałunków
- jeśli pojawią się u ciebie nawet umiarkowane objawy grypopodobne, nie wychodzić z domu i zrobić badania laboratoryjne
- zakrywać kaszlanie lub kichanie chusteczką lub w zgięciu łokcia
- zużytą 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 biurka 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
- zainstalować aplikację COVIDSafe

Zawsze stosuj się do wytycznych władz swojego [stanu lub terytorium](#) w odniesieniu do zgromadzeń publicznych.

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

Dalsze informacje i dane kontaktowe

Witryna [Ministerstwa Zdrowia Rządu Australijskiego](#)

[Zasoby na temat COVID-19 w języku angielskim](#)

[Zasoby na temat COVID-19 przetłumaczone na inne języki](#)

Witryna [Rządu Australijskiego](#)

[Narzędzie do oceny objawów w witrynie healthdirect](#)

Znajdź najbliższą ci [klinikę pobierającą próbki w kierunku COVID-19](#) (healthdirect)

Witryna [Head to Health](#) udzielająca pomocy w zakresie zdrowia psychicznego i samopoczucia

National Coronavirus Helpline (Krajowa linia ds. koronawirusa): 1800 020 080. Ta infolinia czynna jest 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Translating and Interpreting Service (Krajowa Służba Tłumaczy): 131 450. Pomoc tłumaczy ustnych i pisemnych dla osób nie władających językiem angielskim.