

Koronawirus (COVID-19)

Przeczytaj poniższe informacje, aby pomóc ochronić siebie, innych oraz zadbać o poprawne funkcjonowanie NHS.

W ten sposób ocalisz życie innych ludzi.

W broszurze znajdziesz następujące informacje:

- Jak chronić siebie i innych
- Dodatkowa pomoc i porady
- Wsparcie
- Przydatne kontakty

Polish version:
Coronavirus (COVID-19)



Healthier
Scotland
Scottish
Government





Jak chronić siebie i innych

Jak rozprzestrzenia się koronawirus?

Sam wirus się nie rozprzestrzenia – roznoszą go ludzie. Wirus rozprzestrzenia się za pośrednictwem małych kropelek wydychanych z płuc. Może przedostawać się do organizmów innych osób poprzez powietrze lub wskutek kontaktu z zainfekowaną powierzchnią.

Jak mogę chronić siebie i inne osoby?

Niestety, każdy bliski kontakt z innymi osobami stanowi ryzyko zakażenia. Dlatego tak ważne jest przestrzeganie zasad dystansu społecznego i niewychodzenie z domu. Należy:

- wychodzić na zewnątrz wyłącznie po zakupy spożywcze, w sprawach związanych ze zdrowiem i do pracy (wyłącznie wtedy, gdy nie możesz pracować z domu),
- podejmować aktywność fizyczną poza domem tylko raz dziennie, np. biegać, spacerować lub jeździć na rowerze samotnie lub z członkami swojego gospodarstwa domowego,
- przebywając na zewnątrz, zachowywać przez cały czas odległość 2 metrów (6 stóp) od innych osób,
- myć ręce natychmiast po powrocie do domu.

Nie wolno spotykać się z innymi osobami, nawet z rodziną i przyjaciółmi.

Jeżeli masz objawy sugerujące zakażenie koronawirusem, nie wychodź z domu przez 7 dni. Jeżeli mieszkasz z osobą, która ma objawy zakażenia, nie wychodź z domu przez 14 dni, nawet jeżeli nie pojawią się u Ciebie objawy. Jeżeli jednak w czasie tych 14 dni pojawią się u Ciebie objawy zakażenia koronawirusem, nie wolno Ci wychodzić z domu przez 7 dni od momentu ich wystąpienia. Izolacja domowa pomoże nam wszystkim kontrolować rozprzestrzenianie się wirusa wśród członków rodziny, przyjaciół, społeczeństwa i osób najbardziej narażonych.

Najnowsze wskazówki można znaleźć na stronie:

www.nhsinform.scot/coronavirus. Jeżeli nie masz dostępu do Internetu, możesz także zadzwonić pod numer: **0800 028 2816** (8.00–22.00).



Dodatkowa pomoc i porady

Kiedy należy zadzwonić pod 111 lub 999?

Na infolinię NHS 24 pod numer **111** możesz zadzwonić, jeżeli masz objawy zakażenia koronawirusem, które nasilają się lub nie uległy poprawie po siedmiu dniach. W przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer **999** i powiedz, że masz objawy zakażenia koronawirusem.

Jeżeli ty lub którykolwiek członek twojego gospodarstwa domowego ma problem zdrowotny wymagający niezwłocznej pomocy, natychmiast skontaktuj się z poradnią GP (lekarza rodzinnego) lub zadzwoń pod numer **111**, aby uzyskać pomoc poza godzinami pracy poradni. W sytuacjach nagłych zadzwoń pod numer **999**.

Co zrobić, jeżeli otrzymałem(-am) pismo od NHS, że jestem bardziej narażony(-a) na ciężki przebieg choroby?

Musisz izolować się w domu przez 12 tygodni, aby chronić swoje zdrowie. Postępuj zgodnie z podanymi w piśmie wytycznymi dotyczącymi ochrony (shielding) i zapisz się do serwisu sms-owego, aby uzyskać pomoc na okres izolacji.

Władze lokalne uruchomiły specjalną infolinię, która umożliwia zorganizowanie dostaw żywności i leków, a także skorzystanie z innych możliwości wsparcia. Dane do kontaktu znajdziesz na stronie:

www.gov.scot/covid-shielding-contacts

Mam 70 lat lub więcej, jestem w 28. lub późniejszym tygodniu ciąży albo co roku otrzymuję szczepionkę przeciw grypie z przyczyn medycznych.

Jeżeli należysz do jednej z tych grup, ryzyko ciężkiego przebiegu zakażenia koronawirusem jest u ciebie wyższe i dlatego musisz ściśle przestrzegać zasad dystansu społecznego. Wolno Ci wychodzić na zewnątrz wyłącznie po zakupy spożywcze, w sprawach związanych ze zdrowiem lub aktywnością fizyczną i do pracy (wyłącznie wtedy, gdy nie możesz pracować z domu).

Jeżeli jesteś osobą w podeszłym wieku i poszukujesz informacji, porad i znajomych, zadzwoń na bezpłatną infolinię Age Scotland pod numer: **0800 12 44 222** (pon.–pt., 9.00–17.00). Na infolinię mogą dzwonić także krewni i znajomi, którzy martwią się o bliską im osobę w podeszłym wieku.



Wsparcie

Jak mogę o siebie zadbać?

Jeżeli towarzyszy ci niepokój, podenerwowanie lub czujesz się przytłoczony(-a) – nie jesteś sam(-a).

Oto proste sposoby na poprawę samopoczucia:

- zadzwoń do znajomego i porozmawiaj z nim,
- zajmij się czymś, co oderwie twoje myśli choć na chwilę od trudnych wiadomości,
- zadbaj o aktywność fizyczną (możesz wyjść z domu raz dziennie*, ale pamiętaj o zachowywaniu przez cały czas odległości 2 metrów od innych osób),
- NHS inform oferuje porady i szereg narzędzi internetowych, które pomogą ci poradzić sobie ze stresem, niepokojem i przygnębieniem; znajdziesz je pod adresem:
www.nhsinform.scot

Na odwrocie ulotki znajduje się wykaz organizacji, które mogą zapewnić ci dodatkowe wsparcie. Znajdziesz je także na stronie:

www.readyscotland.org

Jak zadbać o innych?

Zostając w domu, chronisz innych ludzi oraz NHS. Jeżeli jednak jesteś sprawny(-a) i zdrowy(-a), możesz pomóc innym. Możesz na ochotnika zgłosić się do pomocy w zapewnieniu wsparcia praktycznego lub emocjonalnego – pomagać możesz na wiele sposobów. Najnowsze informacje na temat bezpiecznego pomagania i zgłoszenia się do pracy w charakterze wolontariusza znajdziesz na stronie:

www.readyscotland.org

*Chyba że otrzymałeś(-aś) pismo z NHS Scotland z zaleceniem niewychodzenia z domu albo przebywasz w samoizolacji ze względu na występowanie objawów choroby u ciebie lub u członków twojego gospodarstwa domowego.

Przydatne kontakty



National Assistance Helpline – Krajowa infolinia pomocowa

Izolacja w domu zatrzymuje rozprzestrzenianie się koronawirusa, lecz niektóre osoby wymagają dodatkowej pomocy.

Jeżeli masz skończone 70 lat lub otrzymujesz szczepionkę przeciw grypie z przyczyn medycznych, nie masz dostępu do Internetu i nie masz nikogo, kto mógłby pomóc ci w zorganizowaniu podstawowego zaopatrzenia, np. w żywność i leki, tę infolinię stworzyliśmy właśnie dla ciebie.

Zadzwoń: 0800 111 4000
(Infolinia czynna od poniedziałku do piątku)

Pamiętaj, że infolinia jest przeznaczona dla osób, które nie mogą wyjść z domu ani uzyskać pomocy za pośrednictwem Internetu.

Zdrowie

www.nhsinform.scot/coronavirus
0800 028 2816

(codziennie w godz. 8.00–22.00)
Wyłącznie informacje ogólne.

Zadzwoń na infolinię NHS 24 pod numer 111 i poproś o poradę, jeżeli objawy ulegną pogorszeniu lub gorączka nie ustąpiła w ciągu 7 dni.

Lokalna pomoc w zakresie samoizolacji (shielding)
www.gov.scot/covid-shielding-contacts

Czujesz niepokój lub przygnębienie?

NHS inform:
www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing

NHS 24:
Zadzwoń pod numer 111

Breathing Space:

www.breathingspace.scot
0800 83 85 87

Scottish Association for Mental Health:

0344 800 0550 / info@samh.org.uk

Infolinia Samaritans Scotland:

116 123 / jo@samaritans.org

Porady dla kobiet w ciąży

www.nhsinform.scot/ready-steady-baby lub w razie obaw skontaktuj się z położną.

Wytyczne na temat koronawirusa w formacie łatwym do czytania

www.sclcd.org.uk/information-on-coronavirus

Infolinia: 0141 248 3733

Opieka społeczna i pomoc finansowa

Citizens Advice Scotland:
www.cas.org.uk / 0800 028 1456

Nie stać cię na opłacenie rachunków za prąd?

Home Energy Scotland:
0808 808 2282

Problemy konsumenckie

Advice Direct Scotland:
www.coronavirusadvice.scot
0808 800 9060

Porady dotyczące praw pracowniczych

www.acas.org.uk
Infolinia: 0300 123 1100
Relay UK: 18001 0300 123 1100

Wsparcie dla przedsiębiorstw

www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice
Infolinia: 0300 303 0660

Wolontariat i niesienie pomocy w swojej społeczności

www.readyscotland.org

Porady dla rodziców

www.parentclub.scot/coronavirus

Parentline Scotland:

0800 028 2233

The Money Talk Team:

0800 085 7145

Informacje dla młodych ludzi

www.young.scot/coronavirus

Informacje dla osób starszych

www.agescotland.org.uk
0800 12 44 222

Opiekunowie osób z demencją (otępieniem)

Infolinia: 0808 808 3000

Autism Advice Line (Infolinia ds. autyzmu)

01259 222022

Domestic Abuse Helpline (Telefon zaufania dla ofiar przemocy domowej)

www.safer.scot
Infolinia: 0800 027 1234

Rape Crisis Scotland Helpline (Telefon zaufania dla ofiar gwałtów)

www.rapecrisisScotland.org.uk
Infolinia: 08088 01 03 02



Ulotka w przystępnej formie

Jeżeli chcesz otrzymać tę ulotkę w innym języku lub formie, np. w wersji audio, wejdź na stronę:

www.gov.scot/covid-stay-safe