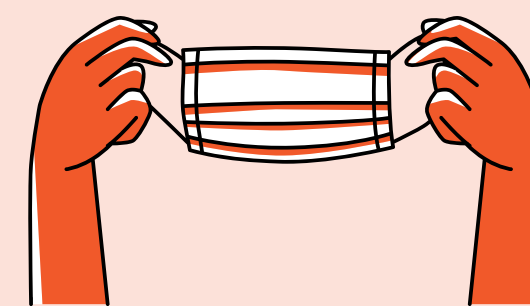


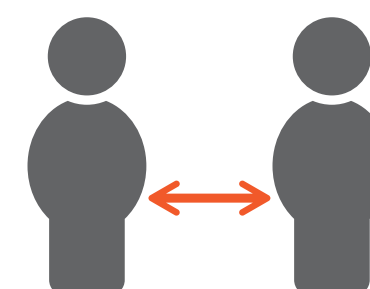
JAK RADZIĆ SOBIE Z OBJAWAMI COVID-19 W DOMU

Jeśli masz COVID-19 i mieszkasz z innymi, istnieje wysokie ryzyko zarażenia chorobą innych osób w Twoim domostwie. Jeśli Twój wynik testu na COVID-19 był pozytywny lub masz objawy choroby, oto co możesz zrobić, by ochronić innych domowników:

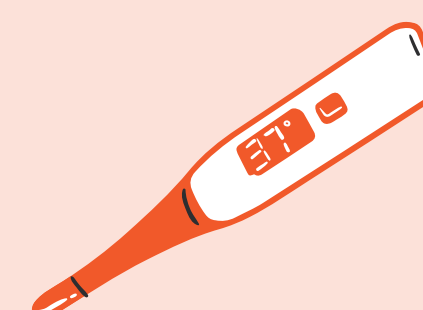
1 Zawsze noś maskę, gdy w pobliżu jest inny domownik.



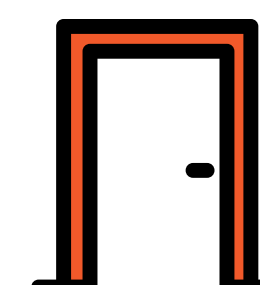
2 Zawsze zachowuj odległość co najmniej 2 metrów (6 stóp).



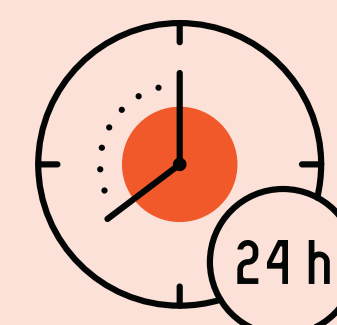
3 Obserwuj swoje objawy. Jeśli objawy się pogorszą, skontaktuj się ze swoim lekarzem lub, jeśli nie masz lekarza, zadzwoń do King County COVID-19 Call Center.



4 Pozostań w przeznaczonym dla Ciebie pokoju i z dala od reszty domostwa na ile to możliwe.



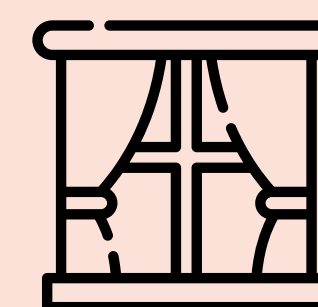
5 Korzystajcie z miejsc wspólnego użytku, takich jak kuchnia czy łazienka, o innych porach. Zawsze czyść powierzchnie po użyciu. Myj sztućce i powierzchnie po każdym użyciu.



6 Nie dziel przedmiotów codziennego użytku, takich jak sztućce, ręczniki, koce i poduszki, z innymi domownikami.



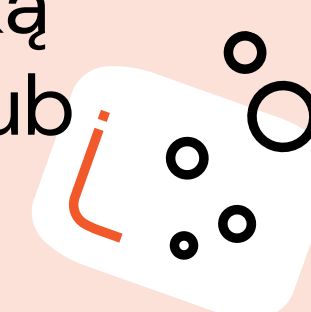
7 Otwórz okna, by poprawić wentylację i zapewnić przewiew, szczególnie jeśli dzielisz łazienkę z innymi.



8 Czyść każdą dotkniętą powierzchnię, jak klamki i blaty, po każdym użyciu.



9 Zachowaj higienę. Zastaniaj kaszel i kichnięcia chusteczką lub zgięciem ramienia. Często myj ręce mydłem i wodą lub środkiem odkażającym zawierającym co najmniej 60% alkoholu.



„11 stycznia 2021 r.”

Jeśli nie masz lekarza lub potrzebujesz pomocy w odizolowaniu się poza domem, zadzwoń do King County COVID-19 Call Center pod numerem 206-477-3977. Tłumacze dostępni na żądanie.

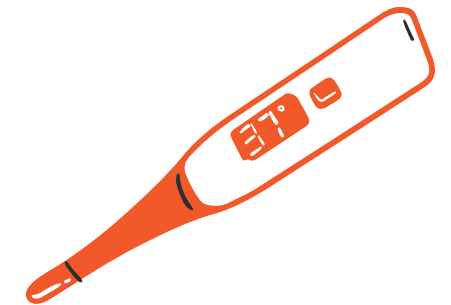
Public Health
Seattle & King County 

OPIEKA NAD OSOBĄ CHORĄ NA COVID-19 W DOMU

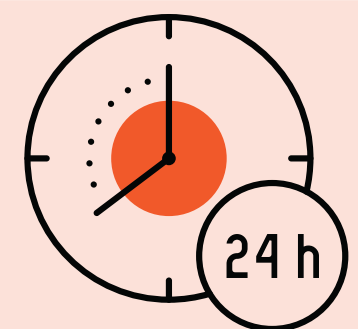
Mieszkanie z osobą chorą na COVID-19 to jedna z sytuacji największego ryzyka zarażenia się COVID-19. Nawet przy ciągłym zachowaniu odstępów i noszeniu masek ryzyko zarażenia się COVID-19, gdy mieszka się z osobą chorą na COVID-19, jest znacznie wyższe niż w innych sytuacjach. Jeśli mieszkasz z kimś, kto choruje na COVID-19, zalecamy następujące środki bezpieczeństwa:

1 Należy wybrać jednego domownika do opieki nad chorym.
Upewnij się, że osoba chora na COVID-19 dużo odpoczywa. Podawaj leki dostępne bez recepty, aby zmniejszyć gorączkę, ból gardła i poprawić ogólne samopoczucie. Stosuj się do zaleceń lekarza pacjenta.

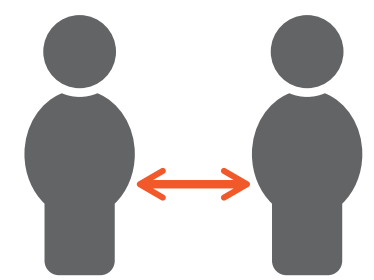
2 Obserwuj swoje objawy na wypadek zarażenia się COVID-19.



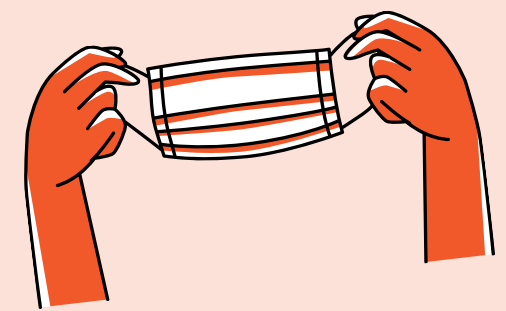
3 Korzystajcie z miejsc wspólnego użytku, takich jak kuchnia czy łazienka, o innych porach. Zawsze czyść powierzchnie po użyciu. Myj sztućce i powierzchnie po każdym użyciu.



4 Każdy domownik, który nie jest głównym opiekunem chorego, powinien zachować odległość od osoby chorej na COVID-19.



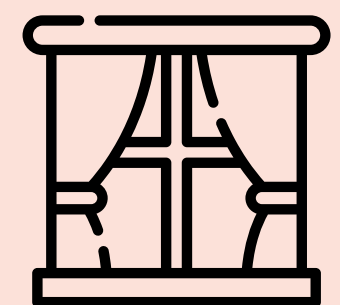
5 Noś maskę, jeśli musisz być w pobliżu innych domowników lub osób spoza Twojego domostwa.



6 Nie dziel przedmiotów codziennego użytku, takich jak sztućce, ręczniki, koce i poduszki, z innymi domownikami.



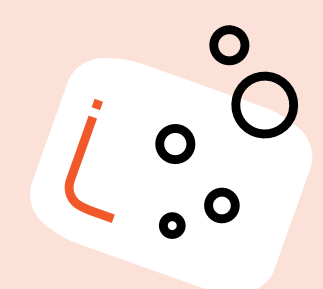
7 Otwórz okna, by poprawić wentylację i zapewnić przewiew, szczególnie, jeśli dzielisz łazienkę z innymi.



8 Czyść każdą dotkniętą powierzchnię, jak klamki i blaty, po każdym użyciu.

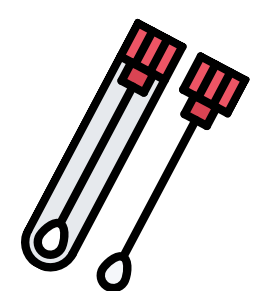


9 Zachowaj higienę. Często myj ręce mydłem i wodą lub środkiem odkażającym zawierającym co najmniej 60% alkoholu.



10 Zrób sobie test na COVID-19.

Rozpocznij kwarantannę w ostatnim dniu izolacji osoby chorej na COVID-19.



Jeśli nie masz lekarza lub potrzebujesz pomocy w przejściu kwarantanny poza domem, zadzwoń do King County COVID-19 Call Center pod numerem 206-477-3977. Tłumacze dostępni na żądanie. Więcej wskazówek, jak opiekować się chorymi na COVID-19 w domu, znaleźć można na stronie www.kingcounty.gov/covid/self-care (strona dostępna tylko po angielsku).

„11 stycznia 2021 r.”