

# Choroba koronawirusowa (COVID-19)

Arkuszy informacyjny dla osób w wieku powyżej 65 lat

## Co to jest koronawirus?

Koronawirusy to duża rodzina wirusów, które mogą wywołać chorobę u zwierząt i ludzi.

Ostatnio odkryty koronawirus (COVID-19) jest nowym wirusem, który może spowodować zakażenie u ludzi, włącznie z poważną chorobą dróg oddechowych.

## Komu on zagraża?

Nadal uczymy się o tym nowym wirusie. Wstępne oznaki wskazują, że ludziom w wieku powyżej 65 lat oraz osobom z wcześniejszymi schorzeniami, jak choroba serca i płuc grożą poważne objawy

## Jakie są objawy COVID-19?

Wiele osób doświadcza jedynie łagodnych objawów, natomiast osoby w grupie największego ryzyka mogą doświadczyć poważnych objawów. Do najczęstszych objawów należą:

- gorączka
- trudności z oddychaniem i duszności
- kaszel
- ból gardła
- brak sił lub zmęczenie.

## Jak rozprzestrzenia się COVID-19?

COVID-19 przenosi się w drodze bliskiego kontaktu z osobą zarażoną, najczęściej twarzą w twarz lub wśród domowników. Nie może on przeskoczyć przez pokój lub zostać przeniesiony na długi dystans w powietrzu

- Bliski kontakt oznacza więcej niż 15 minut bezpośredniego kontaktu lub wspólne przebywanie w zamkniętej przestrzeni przez ponad dwie godziny z potwierdzonym przypadkiem.
- Bliski kontakt może oznaczać osobę spełniającą któryś z następujących kryteriów:
- mieszkanie w rodzinie lub podobnym otoczeniu, (jak np. w internacie lub w domu opieki)
- bezpośredni kontakt z płynami ustrojowymi lub próbkami laboratoryjnymi
- osobę, która spędziła dwie godziny lub więcej w tym samym pokoju
- kontakt bezpośredni dłuższy niż 15 minut z przypadkiem zarażenia w innych, nie wymienionych wyżej okolicznościach.

## Jak mogę zmniejszyć ryzyko zarażenia się COVID-19?

- Myj często ręce w bieżącej wodzie z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Wycieraj ręce ręcznikiem papierowym lub w suszarce.
- Próbuj nie dotykać oczu, nosa czy ust.
- Zakrywaj nos i usta chusteczką higieniczną w czasie kaszlu lub kichnięcia. Jeżeli nie masz przy sobie chusteczki higienicznej, kaszł lub kichaj w rękaw.
- Odizoluj się w domu, jeżeli czujesz się chory. Jeżeli bierzesz lekarstwa, zapewnij sobie odpowiedni ich zapas.

- Jeżeli musisz udać się do lekarza, zadzwoń najpierw do niego. Powie ci co zrobić.
- Kontynuuj zdrowe zwyczaje: gimnastykuj się, pij wodę, wysypiaj się, a jeżeli palisz, to teraz jest najlepszy moment, żeby rzucić palenie. Zadzwoń do Quitline pod numer 137 848.
- Nie noś maski, jeżeli czujesz się dobrze.
- Kup środek odkażający do rąk na bazie alkoholu o stężeniu powyżej 60 procent alkoholu.
- Zaszczep się przeciwko grypie (szczepienia dostępne w kwietniu). Nie ochroni cię to przed COVID-19, ale zmniejszy ryzyko zachorowania na gripę.

## Domy opieki nad osobami starszymi

Rząd australijski zidentyfikował szereg krajów wysokiego ryzyka.

Jeśli ktoś odwiedzał któryś z krajów wysokiego ryzyka w ciągu ostatnich 14 dni, to niepowinien odwiedzać rodziny i znajomych przebywających w domu opieki nad osobami starszymi. Aktualna lista krajów wysokiego ryzyka dostępna jest tutaj:

[www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/ohp-covid-19-countries.htm](http://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/ohp-covid-19-countries.htm)

Zatwierdzone przez rząd wiktoriański - Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stan Wiktorii, Departament Zdrowia i Usług dla Ludności, 5 marca 2020.