

CO ZROBIĆ, JEŚLI MASZ BLISKI KONTAKT Z OSOBĄ Z COVID-19?

12 października 2021

Jeśli otrzymałeś/otrzymałaś powiadomienie, że masz bliski kontakt z kimś, kto ma COVID-19:

SAMOIZOLACJA

- Musisz izolować się przez 10 dni od daty ostatniego kontaktu z osobą, u której wynik testu był pozytywny. Organizacja zdrowia publicznego poinformuje Cię, kiedy możesz zakończyć samoizolację.
- Jeśli nie masz żadnych objawów i jesteś w pełni zaszczepiony/zaszczepiona* lub niedawno miałeś/miałaś zakażenie COVID-19**, nie musisz izolować się samodzielnie, chyba że zaleci to zdrowie publiczne. Nadal musisz postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami.

OBSERWUJ OBJAWY COVID-19 KAŻDEGO DNIA:

Codziennie obserwuj objawy COVID-19, nawet jeśli jesteś w pełni zaszczepiony/ zaszczepiona* lub niedawno miałeś/miałaś infekcję COVID-19**. Poszukaj dowolnego z następujących symptomów:



Gorączką > 37,8°C
i/lub dreszcze



Kaszel



Problemy z
oddychaniem



Zmniejszenie lub
utrata smaku lub
zapachu



Nudności, wymioty
lub biegunka
(<18 lat)



Zmęczenie, ból
mięśni lub stawów
(18+ lat)



Ból gardła



Katar lub
zatkany nos



Ból brzucha



Ból głowy



Różowe oko



Zmniejszenie lub
brak apetytu

JEŚLI MASZ OBJAWY:

Zrób natychmiast test PCR:

- Umów się na wizytę w przychodni, aby otrzymać test PCR na COVID-19.
- Jeśli uzyskałeś/uzyskałaś negatywny wynik testu PCR przed wystąpieniem objawów, zrób test ponownie.
- Jeśli jesteś w pełni zaszczepiony/zaszczepiona* lub niedawno przeszedłeś/ przeszedłaś zakażenie COVID-19**, musisz zostać w domu i od razu się izolować, czekając na wynik testu.

Członkowie rodziny muszą się izolować:

- Wszyscy członkowie Twojej rodziny będą musieli się izolować, dopóki nie uzyskasz negatywnego wyniku testu, chyba że są w pełni zaszczepieni* lub niedawno przeszli zakażenie COVID-19**.

Powiadom swojego pracodawcę lub zadzwoń do publicznej służby zdrowia pod numer: 416-338-7600.

ZRÓB TEST NAWET JEŚLI NIE MASZ OBJAWÓW

- Nawet jeśli nie masz objawów, musisz zrobić dwa testy PCR: jeden tak szybko, jak to możliwe, a drugi zwykle 1 tydzień później. Zdrowie publiczne udzieli Ci więcej informacji o tym, kiedy zrobić te testy.

PODCZAS SAMOIZOLACJI KAŻDY W TWOJEJ RODZINIE POWINIEN:

- nosić maskę w miejscach publicznych, aby chronić innych,
- unikać zatłoczonych miejsc,
- ograniczyć kontakt z innymi osobami mającymi problemy zdrowotne lub starszymi,
- zachowywać odległość dwóch metrów od innych.

***Pełne zaszczepienie** oznacza 14 dni lub więcej po otrzymaniu drugiej dawki serii szczepionek na COVID-19 lub zgodnie z definicją Ministerstwa zdrowia Ontario.

****Niedawna infekcja COVID-19** oznacza, że dana osoba uzyskała pozytywny wynik testu na COVID-19 w ciągu ostatnich 90 dni i została usunięta przez służby zdrowia.