

# Wynik dodatni w kierunku COVID-19 i radzenie sobie z COVID-19 bezpiecznie w domu

## Jeśli wynik wykonanego przez siebie szybkiego testu antygenowego okazał się dodatni, musisz:

1. Zarejestrować ten dodatni wynik w witrynie [Service NSW](#), co połączy cię z potrzebną pomocą medyczną i poradnictwem w stopniu zależnym od twojego zagrożenia czynnikami ryzyka COVID-19. Jeśli ty sam lub ktoś z twojej rodziny nie może zarejestrować się online, prosimy dzwonić do Service NSW pod numer 13 77 88.

## Jeśli twój wynik testu PCR lub szybkiego testu antygenowego okazał się dodatni, musisz:

1. Natychmiast odizolować się na 7 dni. Członkowie twojego domostwa też muszą poddać się izolacji na 7 dni. Jeśli po 7 dniach wciąż masz ból gardła, katar, kaszel lub zadyszkę, pozostań dalej w izolacji aż do upłynięcia 24 godzin po ustąpieniu objawów.
2. Poinformuj osoby, które zetknęły się z tobą do dwóch dni przed pojawieniem się u ciebie objawów lub do 2 dni przed otrzymaniem dodatniego wyniku (co nastąpi wcześniej), że masz COVID-19. Obejmuje to kontakty towarzyskie, w miejscu zatrudnienia i/lub w szkole.
3. Monitoruj pojawiające się u ciebie objawy. Jeśli się martwisz, zadzwoń do swojego lekarza ogólnego, na linię pomocową NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (linia pomocowa NSW Health dot. leczenia COVID-19 w domu) pod numer 1800 960 933 lub na infolinię National Coronavirus Helpline (ogólnokrajowa linia pomocowa ds. koronawirusów) pod numer 1800 020 080. Jeśli objawy się poważnie zaostrzą, zadzwoń pod numer 000.

## Jak mam radzić sobie z COVID-19?

Po zarejestrowaniu dodatniego wyniku testu RAT online lub przez telefon, zostaniesz poproszony o odpowiedzenie na pytania, które pomogą nam ustalić, czy grozi ci choroba w ciężkiej postaci. Jeśli dostałeś dodatni wynik testu PCR, zostanie ci przesłane wiadomością tekstową łącze do podobnych pytań. Prosimy odpowiedzieć na te pytania możliwie jak najszybciej.

Zostaną ci też przesłane porady na temat samoizolacji i o tym, jak się troszczyć w domu o siebie w czasie choroby. Jeśli grozi ci ryzyko ciężkiej choroby, NSW Health zada ci dodatkowe pytania. Celem ich jest ustalenie, czy potrzebujesz leków przeciwwirusowych lub innego leczenia COVID-19. Będziesz musiał podać nazwisko swojego lekarza ogólnego albo ośrodka zdrowia, aby zespół kliniczny NSW Health mógł się z nimi skontaktować w sprawie opieki nad tobą.

Jeśli jesteś w wieku poniżej 65 roku życia, przyjąłeś 2 dawki szczepionki przeciw COVID-19, nie cierpisz na żadne choroby przewlekłe i nie jesteś w ciąży, możesz spokojnie zadbać o siebie w domu. Większość ludzi przechorowuje COVID-19 łagodnie i wraca do zdrowia po kilku dniach. Niektórzy nie doświadczają w ogóle żadnych objawów. Możesz zwracać się do NSW Health po pomoc czy poradę przez cały czas trwania choroby.

Większość objawów można łagodzić za pomocą:

- leżenia w łóżku
- regularnego przyjmowania paracetamolu lub ibuprofenu na bóle i gorączkę
- stosowania tabletek do ssania na ból gardła
- picia wody dla dobrego nawodnienia się.

Kontynuuj przyjmowanie jak zwykle przepisanych ci przez lekarza leków. Jeśli nie jesteś pewien, czy możesz dalej brać przepisane ci leki lub kontynuować kurację oraz z pytaniami na temat swojego stanu zdrowia, dzwoń do swojego lekarza.

Jeśli jesteś w sytuacji wysokiego ryzyka ciężkiej postaci choroby, zadzwoń do lekarza ogólnego lub na linię **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line pod numer 1800 960 933**. W grupie wysokiego ryzyka ciężkiej postaci choroby są m.in.:

- Kobiety ciężarne (zob. [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Co będzie, jeśli jestem w ciąży i dostałam COVID-19?\)](#))
- Ludność aborygeńska i Wysp Cieśniny Torresa (szczególnie osoby z chorobami współistniejącymi)
- Ludność Wysp Pacyfiku
- Osoby niezaszczone (od 16 roku życia)
- Osoby o obniżonej odporności

Zaawansowany wiek jest czynnikiem ryzyka choroby w ciężkiej postaci, szczególnie w powiązaniu z poważnymi chorobami współistniejącymi. Dla osób wysokiego ryzyka rozwinięcia się COVID-19 w ciężkiej postaci istnieją skuteczne metody leczenia.

## **Monitoruj pojawiające się u ciebie objawy**

Pytaj siebie trzy razy dziennie (rano, po południu i wieczorem):

<b>Pytanie</b>	<b>Odpowiedź: nie</b>	<b>Odpowiedź: tak</b>
Czy mam trudności z jedzeniem i pić?	Dalej jedz i pij jak zwykle.	Popijaj często wodę, Hydralyte lub Gastrolyte. <b>Jeśli twój stan się nie poprawia, zadzwoń pod numer 1800 960 933 lub do swojego lekarza ogólnego.</b>
Czy oddaję znacznie mniej moczu niż normalnie?	Pozostawaj dobrze nawodniony.	Pij więcej wody, Hydralyte lub Gastrolyte. <b>Jeśli twój stan się nie poprawia, zadzwoń pod numer 1800 960 933 lub do swojego lekarza ogólnego.</b>
Czy czuję się trochę słabo lub kręci mi się w głowie, gdy chodzę po pokoju?	Dalej stosuj się do porad NSW Health w zakresie radzenia sobie z COVID-19 w domu.	Pij więcej wody, Hydralyte lub Gastrolyte. <b>Jeśli twój stan się nie poprawia, zadzwoń pod numer 1800 960 933 lub do swojego lekarza ogólnego.</b>

Pytanie	Odpowiedź: nie	Odpowiedź: tak
Czy mam silne zawroty głowy lub czuję senność albo dezorientację?	Dalej stosuj się do porad NSW Health w zakresie radzenia sobie z COVID-19 w domu.	<b>Natychmiast zadzwoń na potrójne zero (000) i zawiadom pracowników ambulansu, że chorujesz na COVID-19.</b>
Czy odczuwam duszności lub nieustępujący w ciągu 10 minut ucisk w klatce piersiowej?	Dalej stosuj się do porad NSW Health w zakresie radzenia sobie z COVID-19 w domu.	<b>Natychmiast zadzwoń na potrójne zero (000) i zawiadom pracowników ambulansu, że chorujesz na COVID-19.</b>
Czy wydaje mi się, że mogę zemdleć, jeśli wstanę?	Dalej stosuj się do porad NSW Health w zakresie radzenia sobie z COVID-19 w domu.	<b>Natychmiast zadzwoń na potrójne zero (000) i zawiadom pracowników ambulansu, że chorujesz na COVID-19.</b>

Jeśli w czasie izolacji wymagasz pomocy klinicznej innego typu lub chciałbyś omówić niepilne sprawy zdrowotne, zadzwoń do **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** pod numer **1800 960 933**.

## Co muszę robić?

### Musisz izolować się w domu razem z innymi domownikami

Musicie izolować się przez 7 dni od dnia wykonania badania, nawet jeśli jesteście w pełni zaszczepieni. Samoizolacja oznacza niewychodzenie z domu lub miejsca zakwaterowania i trzymanie się osobno od innych. Po dalsze informacje na temat samoizolacji i dostępnego w razie potrzeby wsparcia, zobacz [Self-Isolation Guideline \(Wskazówki dotyczące samoizolacji\)](#).

Musisz poinformować mieszkające z tobą osoby, że masz COVID-19. Twoi współmieszkańcy też muszą poddać się samoizolacji na 7 dni i wykonać bezzwłocznie test RAT, oraz powtórnie w dniu 6 (zob. [Information for people exposed to COVID-19 \(Informacje dla osób, które zostały narażone na COVID-19\)](#) oraz [Get tested for COVID-19 \(Podдай się testom w kierunku COVID-19\)](#)).

NSW Health Isolation Support Line służy praktyczną pomocą w czasie samoizolacji pod numerem 1800 943 553.

### Poinformuj znajomych, z którymi miałeś kontakt, że otrzymałeś dodatni wynik testu

Wynik dodatni na obecność COVID-19 oznacza, że mogłeś przekazać COVID-19 innym. Mogłeś już być zakaźny na 2 dni przed pojawieniem się u ciebie objawów lub, jeśli nie masz objawów, na 2 dni przed otrzymaniem dodatniego wyniku.

Powinieneś zawiadomić wszystkich znajomych, z którymi przebywałeś przez jakiś czas będąc zakaźnym, że otrzymałeś dodatni wynik testu. Zalicza się tu przyjaciół i inne osoby, z którymi spotkałeś się towarzysko, np. na wspólnym obiedzie, w pubie, klubie czy przy innej okazji towarzyskiej, a także znajomych i krewnych, którzy odwiedzili cię w domu.

Poradź tym osobom bliskiego kontaktu, aby ocenili swój poziom ryzyka, a potem przeczytali [Information for people exposed to COVID-19 \(Informacje dla osób, które zostały narażone na COVID-19\)](#) i wykonali szybki test antygenowy.

## Poinformuj zakład pracy lub placówkę szkolnictwa, że otrzymałeś dodatni wynik testu

Jeśli byłeś w pracy lub w szkole, kiedy byłeś zakaźny, musisz zawiadomić swojego kierownika w pracy, dyrektora szkoły lub innego właściwego członka personelu, że otrzymałeś dodatni wynik testu na obecność COVID-19.

Poinformuj ich o dacie wykonania badania, dacie zachorowania (jeśli masz objawy) i datach obecności w pracy lub w szkole w okresie swojej zakaźności. Wykorzystają oni te informacje do oceny stopnia ryzyka dla twoich kolegów w pracy czy uczniów w szkole. Zakład pracy czy szkoła może następnie zawiadomić ich, że zostali oni narażeni na COVID-19 i jak mają dalej postępować.

Kierownika możesz zawiadomić telefonicznie lub poprzez wiadomość tekstową, albo poprosić kolegę z pracy o powiadomienie go w twoim imieniu. Jeśli uczęszczasz na zajęcia w placówce szkolnictwa, możesz zadzwonić na centralę tej placówki.

## Co będzie, jeśli jestem w ciąży i dostałam COVID-19?

Kobiety ciężarne od 14 tygodnia ciąży znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka powikłań z powodu COVID-19.

Jeśli otrzymałaś dodatni wynik testu w kierunku COVID-19 i jesteś ciężarna od co najmniej 14 tygodni, zawiadom o tym swoją opiekę położniczą. Może to być twój lekarz ogólny, położna, ginekolog lub miejscowe centrum matki i dziecka.

Większość kobiet ciężarnych może spokojnie pozostać w domu w czasie, gdy chorują na COVID-19. W tym okresie muszą one:

- Pić dużo płynów, podobnie jak przy grypie czy przeziębieniu. W razie złego samopoczucia można dla złagodzenia objawów przyjąć paracetamol. Ibuprofen nie jest zalecany w czasie ciąży. Ważne jest, aby dużo się ruszać, co zmniejsza ryzyko wytworzenia się skrzepów krwi.
- Ważne jest też obserwowanie ruchów dziecka. Natychmiast zadzwoń do swojej opieki położniczej, **jeśli ruchy dziecka się zmieniają** lub gdy pojawią się:
  - krwawienie z pochwy
  - ból brzucha
  - ciągły przezroczysty i wodnisty wyciek z pochwy
  - skurcze porodowe przed upłynięciem 37 tygodni ciąży
  - utrzymująca się gorączka
  - bóle głowy
  - nagła opuchlizna twarzy i rąk
  - rozpocznie się poród
  - bardzo martwisz się o swoją ciążę.
- Jeśli pojawią się u ciebie duszności, ucisk lub ból w klatce piersiowej, silne bóle lub zawroty głowy, natychmiast zadzwoń pod numer 000. Nie zapomnij powiedzieć im, że masz COVID-19 i jesteś w ciąży.
- Ważne jest, aby po wyzdrowieniu z COVID-19 kontynuować opiekę przedporodową. Jeśli opuściłaś wizytę w ramach opieki przedporodowej z powodu samoizolacji, jak najszybciej ustal nową datę tej wizyty.

## Jak opiekować się niemowlęciem lub dzieckiem z COVID-19?

Większość dzieci, których wynik badania na obecność COVID-19 okazał się dodatni, może bezpiecznie pozostawać w domu pod opieką swych zwykłych opiekunów, nawet jeśli nie są oni zaszczepieni. Osoby zakażone COVID-19 powinny możliwie jak najbardziej separować się od innych domowników. Współmieszkańcy, którzy nie mogą odseparować się od osoby zakażonej COVID-19, powinni samoizolować się razem z nią do czasu zwolnienia z izolacji oraz stosować się do wymagań w zakresie testów diagnostycznych opisanych w broszurze [Information for people exposed to COVID-19 \(Informacje dla osób, które zostały narażone na COVID-19\)](#). Opiekując się dzieckiem chorym na COVID-19 w domu:

- ubieraj dziecko w odpowiednią, wygodną odzież tak, aby się nie pociło ani nie marzło.
- podawaj dziecku dużo płynów do picia. Mogą nie chcieć pić, więc wymagać będą pomocy i zachęty.
- jeśli karmisz piersią lub podajesz dziecku odżywkę, rozważ zwiększenie częstości karmienia. Karmienie piersią można bezpiecznie kontynuować w okresie, kiedy ty i/lub twoje dziecko chorujecie na COVID-19.
- zachęcaj dzieci do odpoczynku i nie przesilania się
- podaj paracetamol lub ibuprofen, ale tylko wtedy, gdy dziecko wydaje się cierpieć z powodu bólu lub gorączki. Stosuj się do instrukcji na opakowaniu i nie podawaj więcej leku w okresie 24 godzin, niż jest to zalecane. Przedawkowanie może być dla dzieci szkodliwe.
- obserwuj, czy stan dziecka się nie pogarsza.

Monitoruj stan dziecka i **dzwoń do swojego lekarza ogólnego, do NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line pod numer 1800 960 933 (od 8:30 do 20:30), albo do National Coronavirus Helpline pod numer 1800 020 080 (24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu)**, jeśli zauważysz:

- utrzymującą się gorączkę (>39°C), która nie spada po zastosowaniu leczenia
- umiarkowane duszności
- picie przez dziecko mniej niż połowy normalnie przyjmowanych płynów
- zmniejszenie się wydalania moczu o co najmniej połowę, ciemny kolor moczu
- umiarkowane wymioty lub biegunkę
- niemożność utrzymania się na nogach i chodzenia.

**Jeśli widzisz, że twoje dziecko wygląda na ciężko chore, ma duszności, jest silnie odwodnione lub mdleje, natychmiast zadzwoń na potrójne zero (000) i poinformuj operatora, że dziecko ma COVID-19.**

## Kiedy mogę zakończyć samoizolację?

### Jeśli nie obserwujesz już żadnych objawów w dniu 7.

Musisz izolować się przez 7 dni od dnia wykonania testu. Możesz zakończyć samoizolację po 7 dniach, ale tylko wtedy, gdy już nie masz bólu gardła, kataru, kaszlu lub zadyszki. Jeśli poddałeś się testowi PCR lub jeśli zarejestrowałeś dodatni wynik szybkiego testu antygenowego, otrzymasz SMS z NSW Health. Nie musisz jednak czekać na tę wiadomość, aby zakończyć samoizolację, jeśli upłynęło 7 dni od daty wykonania badania. Na przykład, jeśli test został wykonany o 10 rano we

wtorek, możesz zakończyć samoizolację o 10 rano w następnym wtorek, o ile nie doświadczasz już żadnych objawów choroby. Nie ma obowiązku wykonania następnego testu przed zakończeniem samoizolacji w NSW.

Przez następne 3 dni noś maseczkę w pobliżu innych ludzi lub gdy z kimś rozmawiasz oraz unikaj miejsc wysokiego ryzyka (obiektów służby zdrowia, domów opieki nad osobami w starszym wieku lub osobami niepełnosprawnymi czy więzień). Jeśli jesteś zatrudniony w miejscu tego typu, przed powrotem do pracy porozmawiaj ze swoim pracodawcą. Jeśli masz poważnie upośledzoną odporność (np. jesteś po przeszczepie lub przyjmujesz chemoterapię), te dodatkowe środki ostrożności powinieneś stosować przez dalsze 4 dni (w sumie przez 7 dni po zakończeniu samoizolacji).

### Jeśli wciąż masz objawy w dniu 7

Jeśli w ciągu ostatnich 24 godzin izolacji masz ból gardła, katar, kaszel lub duszności, pozostań dalej w izolacji aż upłyną 24 godziny od ustąpienia objawów. Jeśli się martwisz, zadzwoń do swojego lekarza ogólnego.

Przez 3 dni po zakończeniu izolacji noś maseczkę w pobliżu innych ludzi lub gdy z kimś rozmawiasz oraz unikaj miejsc wysokiego ryzyka (obiektów służby zdrowia, domów opieki nad osobami w starszym wieku lub osobami niepełnosprawnymi czy więzień). Jeśli jesteś zatrudniony w miejscu tego typu, przed powrotem do pracy porozmawiaj ze swoim pracodawcą. Jeśli masz poważnie upośledzoną odporność (np. jesteś po przeszczepie lub przyjmujesz chemoterapię), te dodatkowe środki ostrożności powinieneś stosować przez dalsze 4 dni (w sumie przez 7 dni po zakończeniu izolacji).

Jeśli po 7 dniach doświadczasz innych objawów (np. gorączki czy bólu głowy), które nie ustępują, możesz zakończyć izolację, ale powinieneś skontaktować się ze swoim lekarzem.

Jeśli opiekuje się tobą zespół kliniczny, poinformuj ich, kiedy możesz zakończyć izolację.

### Czy po zwolnieniu z samoizolacji muszę nadal poddawać się badaniom diagnostycznym?

Przez 8 tygodni po zwolnieniu z samoizolacji, rutynowe badania w kierunku COVID-19 (takie jak testy kontrolne w pracy lub w szkole) nie są zalecane. Skontaktuj się ze swoim kierownikiem.

### Co będzie, jeśli zetknę się znów z kimś chorym na COVID-19?

Dla osób, które wyzdrowiały z COVID-19, ryzyko zapadnięcia na tę chorobę ponownie w ciągu 8 tygodni od zakończenia izolacji jest niskie, jako że większość chorych wytwarza do pewnego stopnia odporność (zdolność do zwalczania choroby).

Jeśli zetkniesz się z osobą chorą na COVID-19 w okresie 8 tygodni od zakończenia izolacji, zwykle nie będzie od ciebie wymagana samoizolacja ani poddanie się badaniom diagnostycznym. Jeśli zetkniesz się z osobą chorą na COVID-19 później niż w ciągu 8 tygodni po zakończeniu izolacji, będziesz musiał poddać się samoizolacji, wykonać testy diagnostyczne i postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w arkuszach informacyjnych [Information for people exposed to COVID-19 \(Informacje dla osób, które zostały narażone na COVID-19\)](#) oraz [Get tested for COVID-19 \(Poddaj się testom w kierunku COVID-19\)](#).

## Jak szybko należy się zaszczepić?

Przez okres 6 tygodni od dnia uzyskania zaświadczenia lekarskiego o wyzdrowieniu ma zastosowanie tymczasowe zwolnienie od szczepienia. Zwolnienie to ważne jest tylko na terenie NSW. Jeśli musisz zostać zaszczepiony ze względu na pracę, naukę czy zajęcia podejmowane w innych jurysdykcjach, sprawdź obowiązujące w tym stanie lub terytorium przepisy.

Jeśli kwalifikujesz się do otrzymania dawki przypominającej, możesz ją przyjąć po pełnym wyzdrowieniu z potwierdzonej infekcji. Dla większości ludzi oznacza to około 4-6 tygodni od zachorowania. W celu uzyskania dalszych informacji zob. [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(Szczepionki przeciw COVID-19: Często zadawane pytania\)](#) oraz [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(Dawki przypominające z NSW Health: Często zadawane pytania\)](#).

## Jaka pomoc jest mi dostępna w czasie samoizolacji?

### Usługi pomocowe w zakresie zdrowia psychicznego

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources](#) ([Zasoby w zakresie zdrowia psychicznego](#) z Service NSW)

### Pomoc w przypadkach przemocy domowej

- Ogólnokrajowa linia pomocowa dla przypadków napaści seksualnych i przemocy domowej: 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health zawarł porozumienie partnerskie z firmą [Sonder](#), która oferuje usługi zdrowia psychicznego przez całą dobę, 7 dni w tygodniu, z dostępem do wielojęzycznych czatów i porad telefonicznych w szerokim zakresie zdrowia psychicznego, fizycznego i dobrego samopoczucia.

### Pomoc w twoim języku

Jeśli potrzebujesz usług tłumacza ustnego, zadzwoń do **Krajowej Służby Tłumaczy (TIS National)** pod numer **131 450**. Usługa ta jest bezpłatna i poufna.