

Informacja dla osób wystawionych na działanie COVID-19

Jak mogę wiedzieć, czy byłem/-am wystawiony/-a na działanie COVID-19?

COVID-19 często występuje w środowisku. Ludzi zarażonych COVID-19 prosimy, by powiedzieli o tym ludziom, z którymi spędzili czas 2 dni zanim pojawiły się symptomy albo 2 dni zanim uzyskali pozytywne testy (do któregośkolwiek doszło wcześniej), że mają COVID-19.

Jeśli ktokolwiek powie ci, że byłeś/-aś w kontakcie z osobą z COVID-19, wykorzystaj tę informację do tego, by ocenić twoje ryzyko i ustalić, co możesz uczynić by chronić siebie, swoją rodziną i twoją społeczność.

Kto ryzykuje, że się zakazi?

Ryzyko zakażenia się COVID-19 rośnie stosownie do tego:

- jak wiele czasu spędzasz z kimś, kto zaraził się COVID-19 i jak blisko się z nim kontaktowałeś/-aś
- czy przebywacie w pomieszczeniach (ryzyko jest niższe, kiedy przebywacie na świeżym powietrzu)
- kiedy nie nosisz maski (ryzyko jest znacznie niższe, jeśli osoba z którą przebywasz także nosi maskę).

Szczepienie zmniejsza ryzyko zakażenia się COVID-19, ale ochrona ta z czasem się zmniejsza i staje się mniej efektywna względem pewnych wariantów COVID-19, jak Omicron. Dozy wzmacniające znacząco pomagają podwyższyć tę ochroną, włączając w to wariant Omicron. Szczepienie jest ważną ochroną przeciwko poważniejszym przypadkom. Jak tylko osoba się do tego kwalifikuje powinna otrzymać ich wzmacniającą dawkę.

Aby się móc zaszczepić, powinieneś/naś przejrzeć [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (skorowidz przychodni zaszczepiających COVID 19).

Jak długo trwa moje ryzyko zarażenia się?

Po skontaktowaniu się z kimś zarażonym COVID-19, przez 14 dni masz ryzyko zakażenia się. Większość ludzi zapadających na COVID-19, zapada na to w ciągu pierwszych 7 dni. Ryzyko w tym czasie jest najwyższe. Wciąż jednak około 25% tych zapadających na COVID-19, zapadnie na to w okresie między siódmym a czternastym dniem.

Co powinienem/-nam uczynić, jeśli zostałem/-am zarażony przez kogoś na możliwość zakażenia COVID-19?

Twoje ryzyko zakażenia COVID-19 zależy od rodzaju kontaktu z osobą, która ma COVID-19. Kiedy mowa o twoich wymogach co do testowania i izolacji, uwzględnij twoje warunki, w tym ryzyko zakażenia wrażliwych osób, z którymi mieszkasz, lub pracujesz.

Wszystkie osoby wystawione na działanie COVID-19 powinny starannie obserwować [symptoms](#) (symptomy). Jeśli stają się one widoczne, należy niezwłocznie przeprowadzić test. Tablica poniżej zawiera więcej informacji o tym, co następnie należy czynić.

Jakie są moje prawne wymogi?

Jeśli mieszkasz z kimś, kto ma COVID-19, musisz stosować się do [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Wytyczne Nowej Południowej Walii co do zasad samoizolacji) i samoizolować się przez 7 dni. Do wytycznych tych stosować się powinieneś/-naś przez 7 dni, również wtedy, kiedy zostałeś/-aś o tym powiadomiony/-a przez NSW Health.

Jeśli na ryzyko zarażenia się COVID-19 zostałeś/-aś narażona przez kontakt poza twoim domem, oceń swoje ryzyko korzystając z poniższej tabeli. Weź pod uwagę charakter twojego kontaktu z osobą z COVID-19 i twoje osobiste okoliczności, w tym ryzyko zakażenia przez ciebie osób, z których współmieszkasz i pracujesz, szczególnie wtedy, kiedy uwrażliwia ich ich sytuacja zdrowotna (dla przykładu – chroniczna choroba, albo chemoterapia).

Jakie są przykłady wysokiego i niskiego ryzyka narażenia na działanie wirusa?

Wykorzystaj tę tabelę, aby ocenić ryzyko względem COVID-19 i to co należy zrobić, jeśli ktoś ci powie, że skontaktowałeś/-aś się z osobą zarażoną COVID-19.

O tobie	Ryzyko Covid-19	Co mam uczynić?
Mieszkam z kimś, kto ma COVID-19 (Jestem kontaktem w tym mieszkaniu)	Wysokie	<p>Wszystkie kontakty muszą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stosować się do wytycznej samoizolacji i samoizolować się przez 7 dni od momentu, w którym pierwsza osoba współmieszkająca z nim/nią otrzymała pozytywny test na COVID. • jak najszybciej przeprowadzić szybki test antygenowy (RAT), a potem – raz jeszcze – szóstego dnia. Dodatkowy RAT powinienem być przeprowadzony jeśli zaobserwujesz symptomy. • jeśli masz symptomy i występuje ryzyko poważnej choroby (at risk of severe disease*) wynikającej z COVID-19, dopilnuj by przeprowadzono PCR test, który jest bardziej dokładny i który można szybciej ocenić pod kątem leczenia. Jeśli wszystkie testy są negatywne, możesz zakończyć izolację po siedmiu dniach. • Ryzyko zakażenia COVID-19 jest wysokie przez 14 dni po wystawieniu na działanie wirusa, dlatego przez 7 dni od opuszczenia izolacji, powinieneś/-naś: <ul style="list-style-type: none"> – unikać kontaktów o wysokim ryzyku (ochrona zdrowia, opieka nad starszymi, opieka nad osobami niepełnosprawnymi, zakłady poprawcze) – nosić maskę w pomieszczeniach niemieszkalnych – monitorować pod kątem symptomów i przeprowadzać test PCR, jak tylko zauważysz symptomy – unikać zatłoczonych miejsc i – w miarę możliwości – pracować w domu • jeśli kolejna osoba w twoim mieszkaniu otrzyma pozytywny test w ciągu czternastu dni po tym, jak twój okres izolacji się zakończył, nie musisz przeprowadzać kolejnej izolacji • jeśli kolejna osoba w twoim mieszkaniu otrzyma pozytywny test dla COVID-19 dłużej niż po czternastu dniach od ukończenia się twojej izolacji, będziesz musiał/-a przeprowadzić kolejną izolację i stosować się do wskazówek dla kontaktów wewnątrzdomowych dla osób z COVID-19. <p>Jeśli kiedykolwiek otrzymasz pozytywny wynik, powinieneś/-naś kontynuować izolację i stosować się do rad określonych w Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Pozytywne testy względem COVID-19 i bezpieczne postępowanie w domu w sprawach dotyczących COVID-19). Więcej informacji otrzymać można w Get tested for COVID-19 (Przetestuj się na COVID-19).</p>

O tobie	Ryzyko Covid-19	Co mam uczynić?
Spędziłem/-am dłuższy czas z kimś, kto ma COVID-19 (n.p. spędziłem/-am noc w jego/jej domu, albo spędziłem/-am wieczór w jego/jej domu), albo byłem/-am w bliskim kontakcie z kimś, kto miał COVID-19 i nie nosił maski (n.p. długo jechaliśmy razem samochodem, albo opiekowałem/-am się dziećmi, które mają teraz pozytywny test).	Wysokie	<p>Samoizolacja przez 7 dni od czasu, kiedy byłeś/-aś w kontakcie z osobą z COVID-19 jest najbardziej efektywnym sposobem chronienia innych.</p> <p>Jak najszybciej przeprowadź test antygenowy (RAT) i ponownie szóstego dnia. Jeśli zauważysz symptomy, przeprowadź dodatkowy RAT (albo test PCR, jeśli at risk of severe disease*). Jeśli wszystkie testy są negatywne, możesz zakończyć izolację po 7 dniach. Przez kolejne siedem dni po zakończeniu izolacji, możesz pomóc w przeciwdziałaniu rozprzestrzeniania się COVID-19 jeśli zastosujesz się do rekomendacji podanej w How can we all help slow the spread of COVID-19? (Jak możemy wszyscy pomóc opóźnić rozprzestrzenianie się COVID-19?)</p> <p>Jeśli masz pozytywny wynik, powinieneś/-naś izolować się przez 7 dni od uzyskania pozytywnych wyników testu i stosować się do zaleceń Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Więcej informacji znajdziesz w Get tested for COVID-19.</p>
Przez pewien czas przebywałem/-am z osobą z COVID-19 (na przykład: jedliśmy wspólnie kolację, albo spotkaliśmy się w piwiarni, klubie, bądź podczas innej społecznej imprezy).	Umiarkowane	<p>Rekomenduje się jak najszybsze przeprowadzenie testu antygenowego i zastosowanie się do rad dotyczących szybszego testu antygenowego podanych w Getting tested for COVID-19 factsheet (Testowanie się na COVID-19 - Arkusz Informacyjny).</p> <p>Jeśli twój test jest negatywny i nie masz żadnych symptomów, nie będziesz musiał/-a się izolować. Szóstego dnia powinieneś/-naś przejść szybki test antygenowy. Test taki należy również niezwłocznie przeprowadzić jeśli wystąpią symptomy; (przeprowadź test PCR, jeśli at risk of severe disease* występuje ryzyko zagrożenia poważną chorobą).</p>
Miałem/-am krótki albo niebliski kontakt z osobą z COVID-19 (np. przyniosłem/-am zakupy, albo odbyliśmy krótki spacer na świeżym powietrzu), względnie otrzymałem/-am przez Service NSW App alert o przypadku.	Niskie	<p>Monitorowanie symptomów.</p> <p>Jeśli występują symptomy, natychmiast przeprowadź szybki test antygenowy (RAT). Jeśli swój RAT jest negatywny, samoizoluj się, i po 24 godzinach przeprowadź kolejny RAT, albo test PCR i czekając na jego wynik samoizoluj się. Jeśli twój drugi test jest negatywny, pozostaj w izolacji, aż symptomy ustąpią. Jeśli uzyskasz pozytywny wynik, powinieneś/-naś kontynuować swoją izolację i stosować się do zaleceń Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Jeśli masz symptomy i at risk of severe disease*, każ przeprowadzić test PCR.</p>

** Do osób, co do których uważa się, że mają wysokie ryzyko zachorowania, zalicza się kobiety ciężarne, aborygenów i osoby z wysp Cieśniny Torresa (szczególnie te, których stan zdrowia to uzasadnia), osoby z wysp Pacyfiku, niezaszczepione osoby (szesnastoletnie i starsze) oraz osoby immunosupresyjne.*

Jeśli potrzebujesz się przetestować, ale nie możesz uzyskać szybszego testu antygenowego, możesz przeprowadzić test at a [testing clinic](#). Dodatkową informację na temat zarażenia się COVID-19 podczas pracy znajdziesz w [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Przewodnik wydany przez rządu Nowej Południowej Walii dla przedsiębiorstw, których pracownik otrzymał pozytywny test na COVID-19).

Jak możemy wszyscy pomóc spowolnić rozprzestrzenianie się COVID-19?

Są pewne proste kroki, które wszyscy możemy poczynić, aby spowolnić rozprzestrzenianie się COVID-19.

- Jeśli jesteś chory/-a, nigdzie nie wybieraj się. Natychmiast przetestuj się i izoluj zanim otrzymasz negatywny wynik.
- Jeśli zaliczasz się do kategorii umiarkowanego, albo wysokiego ryzyka zarażenia, nie odwiedzaj miejsc o wysokim ryzyku zarażenia (ochrona zdrowia, opieka nad starszymi, opieka nad osobami niepełnosprawnymi, zakłady poprawcze); jeśli zaliczasz się do kategorii niskiego ryzyka zarażenia i chcesz odwiedzić któreś z takich miejsc, zachęcamy, byś przeprowadził szybki test antygenowy tuż przed przewidywaną wizytą i założył maskę podczas wizyty.
- jeśli jest to tylko możliwe, zachowaj dystans półtora metra od innych osób i unikaj tłumów
- noś maskę
- regularnie wycieraj ręce środkiem do dezynfekcji rąk lub mydłem i zmywaj wodą przez 20 sekund
- spotkania towarzyskie przeprowadzaj na świeżym powietrzu i z udziałem niewielkiej ilości osób
- przybywając do miejsca spotkania rejestruj się kodem QR, jeśli jest on dostępny.

Gdzie można znaleźć rady o tym, jak sobie radzić podczas samoizolacji?

Dodatkową informację o tym, jakie rady są dostępne znajdziesz w [Self-Isolation Guideline](#) (Rady przy samoizolowaniu się).

Pomoc w twoim języku

Jeśli potrzebujesz pomocy przy pisemnym, czy ustnym tłumaczeniu, zadzwoń do National Coronavirus Hotline na numer 1800 020 080, i wybierz opcję 8. Usługa ta jest bezpłatna i poufna.