

Informacje o koronawirus w prostym języku

Nowy wirus korony rozprzestrzenił się szybko na całym świecie. U wielu osób choroba przebiega łagodnie a chorzy szybko wracają do zdrowia.

Niektórzy ludzie ciężko chorują.

Szpeciallynie osoby starsze lub osoby, które już chorowały na inną chorobę, bardzo często poważnie chorują na koronawirusa.

Mogą dostać zapalenia płuc a nawet mogą umrzeć z powodu tej choroby.

Dlatego musisz się chronić:

Możesz zapobiec zachorowaniu na koronawirusa.

Możesz pomóc chronić inne osoby przed zarażeniem koronawirusem.

Na tej stronie znajduje się więcej informacji o koronawirusie:

https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona_Virus.pdf?_blob=publicationFile

Zakażenie koronawirusem

Choroba może przebiegać różnie u każdego z nas. Oto najczęstsze objawy (symptomy):

- Możesz mieć zaburzenia węchu
- Możesz mieć zaburzenia smaku
- Gorączka
- Kaszel
- Ból gardła
- Katar
- Możesz czuć się słaby

- Możesz mieć problemy z oddychaniem

Na tej stronie znajdziesz więcej informacji o tej chorobie:

https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona_Krankheit.pdf?__blob=publicationFile

Kwarantanna

Co oznacza kwarantanna (izolacja)?

- Zostań w domu
- Nie przyjmuj gości w domu
- Wychodź tylko na własny balkon, taras lub do własnego ogrodu
- Nie wynoś śmieci
- Nie wychodź na zakupy
- Nie idź do pracy (poinformuj pracodawcę)
- Nie chodź do szkoły
- Nie wychodź na plac zabaw z dziećmi
- Nie wychodź na spacer
- Nie wyprowadzaj psa

Kwarantanna jest monitorowana przez biuro porządku publicznego. Jeśli ludzie nie przestrzegają reguł kwarantanny, mogą otrzymać karę pieniężną.

Kto musi odbyć kwarantannę?

Jeśli ktoś ma pozytywny wynik testu na koronawirus, oznacza to, że zaraziła się koronawirusem. Ta osoba może zarażać inne osoby. Dlatego wydział zdrowia mówi mu, że musi przejść kwarantannę. To znaczy, że musi zostać w domu. Innym określeniem kwarantanny jest izolacja.

Jeśli dana osoba ma lub miała **bliski kontakt** z osobą z koronawirusem, musi również przejść kwarantannę. Osoby te nazywane są osobami kontaktowymi. Są to na przykład współlokatorzy. Departament Zdrowia dzwoni do tych osób i informuje ich, jak długo będzie trwała kwarantanna.

Jak długo trwa kwarantanna, jeśli wynik testu jest pozytywny?

Jeśli wynik testu jest pozytywny, kwarantanna będzie trwała co najmniej 14 dni po zrobieniu testu. Jeśli nadal masz objawy (katar, kaszel, gorączka itp.), to zostaniesz nadal na kwarantannie do czasu ustąpienia choroby i dodatkowo przez kolejne 2 dni po ustąpieniu objawów choroby.

Jak długo trwa kwarantanna osoby kontaktowej?

Po 14 dniach od ostatniego kontaktu z osobą zarażoną koronawirusem nadal możesz sam zachorować. Dlatego osoby kontaktowe muszą przebywać w kwarantannie przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą zarażoną.

Jak należy zachowywać się na kwarantannie, aby nie zarazić swoich współlokatorów?

- Nie przebywaj i nie śpij w tym samym pokoju co inni
- Zawsze zachowuj odległość większą niż 2 metry od innych
- Gdy dojdzie do spotkania, każdy w mieszkaniu (współlokator) powinien nosić maseczkę ochronną
- Regularnie i dokładnie myj ręce
- Nie korzystaj z pomieszczeń takich jak łazienka, toaleta i kuchnia jednocześnie z innymi i zawsze dokładnie je zdezynfekuj
- Używaj własnego ręcznika
- Dobrze wietrz pomieszczenia
- Nie dotykaj żadnych śmieci i odpadów chorego
- Nie przyjmuj gości, listonosz powinien również zostawić swoje przesyłki przed drzwiami wejściowymi

Od kogo mogę uzyskać pomoc na kwarantannie?

Jeśli potrzebujesz pomocy w życiu codziennym:

Znajomi i rodzina mogą na przykład pomóc w zakupach.

Wolontariusze mogą również udzielić pomocy: skontaktuj się z ratuszem w mieście, w którym mieszkasz, czy tam są takie oferty.

Kiedy choroba bardzo się nasila i potrzebujesz pomocy:

Możesz skontaktować się:

1. z lekarzem rodzinnym
2. ze Stowarzyszeniem Lekarzy Ustawowego Ubezpieczenia Zdrowotnego pod numerem telefonu: 116 117
3. z lekarzem pogotowia ratunkowego pod numerem telefonu: 112.

Jeśli masz w domu dzieci:

Możesz sprawdzić stronę internetową Ministerstwa Szkolnego NRW:

<https://www.schulministerium.nrw.de/>

Jeśli masz dodatkowe pytania dotyczące kwarantanny:

Możesz zadzwonić do wydziału zdrowia: 02271 83 12345.

Szczepionka

Gdzie mogę uzyskać informacje o szczepieniach?

Na stronie internetowej Instytutu Roberta Kocha znajdują się informacje:

https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona-Ratgeber_tab-gesamt.html?jsessionid=FB752F49F39D2FB5CBB08089231CC333.internet072?nn=13490888

Na stronie internetowej Instytutu Roberta Kocha znajdują się arkusze informacyjne, które zostały przetłumaczone na wiele języków, a także objaśnienia dotyczące formularzy w prostym języku:

<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html>

<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html>

Kiedy mogę zarejestrować się na szczepienie?

Istnieje wyraźna kolejność szczepień. Kiedy nadejdzie Twoja kolej, możesz zarejestrować się na stronie internetowej www.116117.de lub bezpłatnie pod numerem telefonicznym 0800 117 117-01.

Gdzie mogę się zaszczepić?

Mapę do ośrodka szczepień powiatu Rhein-Erft można znaleźć tutaj:

<https://www.rhein-erft-kreis.de/impfzentrum-rheinerftkreis/artikel/anfahrt-zum-impfzentrum>

Co muszę przynieść na szczepienie?

- Potwierdzenie terminu szczepienia
- dowód osobisty
- świadectwo szczepień (jeśli jest dostępne)
- kartę zdrowia
- maseczkę medyczną
- Jeśli cierpisz na przewlełą chorobę, powinieneś mieć przy sobie zaświadczenie lekarskie

Potrzebujesz pomocy tłumacza podczas wizyty w sprawie szczepień?

Możesz zadzwonić do mediatorów językowych z okręgu Rhein-Erft: 02271 83 10232.

<https://www.rhein-erft-kreis.de/kommunales-integrationszentrum-kommunales-integrationszentrum-2>

Test na koronowirusa

Test na koronę pokazuje, czy jest się zarażonym wirusem korony
Obecnie wyróżniamy wiele rodzajów testów na koronę:

1. **PoC** (Point-of-Care-Antigen-Test): **Szybki test** oraz **Test domowy / kasetkowy**
2. **PCR** (Polymerase Chain Reaction): **Test laboratoryjny**

Test PoC - szybki test można wykonać w określonych miejscach:

- w miejscu pracy
- w centrum testowym covid
- u wybranych lekarzy, w wybranych aptekach

Każdy może wykonać bezpłatnie przynajmniej jeden test na koronę w ciągu tygodnia.

Jeśli **test PoC** jest pozytywny, to osoby przeprowadzające test zgłaszają wynik testu do Departamentu Zdrowia. Wtedy trzeba odbyć kwarantannę do czasu zrobienia **testu PCR**.

Jeśli test PCR jest również pozytywny, trzeba w dalszym ciągu odbyć kwarantannę, a jeśli test jest negatywny, to nie trzeba dłużej pozostawać na **kwarantannie**.

Obecnie istnieją również testy, które można wykonać **samodzielnie-test domowy / kasetkowy**. Jeśli test jest pozytywny, proszę niezwłocznie pozostać w domu. Proszę zadzwonić do lekarza rodzinnego lub do Departamentu Zdrowia. Konieczne jest wykonanie **testu PCR**.

Jeśli test PCR jest również pozytywny, trzeba w dalszym ciągu odbyć kwarantannę, a jeśli test jest negatywny, to nie trzeba dłużej pozostawać na **kwarantannie**.

Więcej informacji o testach na koronę oraz lista miejsc gdzie można wykonać szybki test w okręgu Rhein-Erft można znaleźć tutaj:

<https://www.rhein-erft-kreis.de/coronavirus-sarscov2/artikel/coronatestangebote-im-rheinerftkreis>