

Tekst o koronawirusie

(Wybrane z duńskiego Urzędu ds. Zdrowia i Opieki Społecznej w dniu 11 marca 2020 r. - Morten Sodemann)

Jakie są objawy?

- Choroba zwana koronawirusem / COVID-19 może objawiać się gorączką, kaszlem lub trudnościami w oddychaniu
- Objawy obserwuje się do 14 dni po narażeniu na infekcję.
- Zdecydowana większość osób z chorobą ma objawy choroby.

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś w kraju z zarażeniem koronawirusem / COVID-19 (patrz tabela poniżej) lub jeśli byłeś w bliskim kontakcie z osobą z koronawirusem / COVID-19, skontaktuj się z lekarzem, jeśli jesteś chory.

To ważne, aby najpierw zadzwonić, a nie pojawiać się w poczekalni, ponieważ można zarazić innych.

Poza godzinami pracy zadzwoń do izby przyjęć lub na numer alarmowy:

Region Syddanmark, Region Południowej Danii, Izba przyjęć: 70 11 07 07

Region Hovedstaden, Region Stołeczny, Numer alarmowy: 1813

Region Nordjylland, Region Północnej Jutlandii, Izba przyjęć: 70 150 300

Region Midtjylland, Region Centralnej Jutlandii, Izba przyjęć: 70 11 31 31

Region Sjælland, Region Zelandia, Izba przyjęć: 70 15 07 00

Czy choroba jest niebezpieczna?

Większość osób nie choruje.

Osoby starsze i osoby już chore lub osłabione mogą ciężiej przechodzić tę chorobę.

Choroba nie jest niebezpieczna dla dzieci i kobiet w ciąży.

W jaki sposób zaraża się koronawirusem?

Trzeba być blisko siebie, żeby się zarazić.

Choroba rozprzestrzenia między ludźmi poprzez podanie dłoni, uściski i pocałunki. Choroba rozprzestrzenia się przez kaszel i kichanie.

Choroba rozprzestrzenia się również poprzez dotykanie własnej twarzy i nosa, bo wirus osiada na twoich rękach.

- Zawsze kiedy kaszlesz lub kichasz, rób to w rękaw.
- Często myj ręce

Jak uniknąć zarażenia?

Nie podawaj ręki ani nie całuj /nie przytulaj (chyba że jest to najbliższa rodzina).

Unikaj podróży za granicę, o ile jest to możliwe.

Unikaj jazdy autobusem lub pociągiem o ile jest to możliwe, jeśli wiele osób jedzie jednocześnie.

To głównie dzieci i młode osoby dorosłe rozprzestrzeniają infekcję, więc jeśli przestrzegasz zasad, możesz pomóc chronić osoby starsze w rodzinie, które łatwiej zarażają się tą chorobą.

Jak zostać zbadanym?

Zasady dotyczące tego, kogo poddaje się badaniu, ciągle się zmieniają, ale na obecną chwilę tylko osoby chore na tę chorobę lub mające bezpośredni kontakt z osobą chorą muszą zostać przebadane na tę chorobę.

Badanie polega na pobraniu wacikiem wymazu ze śliny.

Co to jest kwarantanna?

Jeśli jesteś zarażony bez objawów choroby lub miałeś bliski kontakt z osobą zarażoną, władze mogą poprosić cię o pozostanie w domu przez 14 dni - tj. o niewychodzenie z domu i niechodzenie do pracy. Rodzina może pomóc ci w zakupach.

Co powinieneś zrobić?

Zalecamy:

- Myć ręce, często i dokładnie, szczególnie po spotkaniu z innymi ludźmi, przed jedzeniem itp.
- Mieć wzgląd na innych, poprzez kichanie lub kaszlenie w jednorazową chusteczkę lub zgięcie łokcia/rękawa
- Unikać podawania dłoni, pocałunków w policzki i uścisków.
- Zwracać szczególną uwagę na czystość - zarówno w domu, jak i w pracy
- Zwracać szczególną uwagę na swoje zachowanie w miejscach, w których przebywa wiele osób, w tym w miejscach transportu publicznego, np. poprzez utrzymywanie dystansu od innych ludzi, o ile to możliwe, szczególnie jeśli wyglądają na chorych, częste mycie rąk itp.
- Pozostać w domu, jeśli jesteś chory, zamiast iść do pracy, trzymać się z dala od miejsc, w których przebywa wiele osób (np. poczekalnie lekarskie), trzymać się z dala od innych (np. w transporcie publicznym) i często myć ręce, aby nie zarazić innych.
- Unikać odwiedzania osób ze specjalnych grup ryzyka: osób powyżej 80-tego roku życia lub osób z ciężką chorobą płuc lub serca.
- Ograniczyć wizyty u ludzi przebywających w szpitalu

Jeśli sam jestem chory lub narażony na szczególne ryzyko?

- Unikaj miejsc, w których jest wiele osób
- Unikaj imprez, spotkań lub większych zgromadzeń
- Przestrzegaj tych samych zasad co inni (często myj ręce)
- Nie pozwalaj na odwiedziny rodziny i przyjaciół jeśli są chorzy albo podróżowali
- Trzymaj się z dala od innych ludzi podczas zakupów
- W razie wątpliwości, zapytaj poprosić lekarza odpowiedzialnego za twoje leczenie

Czytaj więcej:

<https://politi.dk/corona>

<https://www.sst.dk/>

Pacjenci chorzy na serce:

<https://hjertereforeningen.dk/2020/03/coronavirus-og-hjertesygdom-faa-nyeste-viden-paa-hjertereforeningen-dk-corona/>

Pacjenci chorzy na cukrzycę:

<https://diabetes.dk/aktuelt/coronavirus.aspx>

Pacjenci chorzy na raka:

<https://www.cancer.dk/nyheder/coronavirus-saadan-forholder-du-dig-som-kraeftpatient/>