

# Koronawirus

## Tu można dowiedzieć się o:

- Zasady wprowadzone przez rząd
- Objawy koronawirusa
- Przeprowadzenie testów
- Szczepionka

## Zalecenia zarówno w domu jak i poza domem

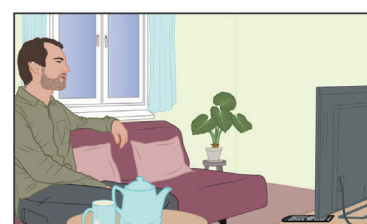
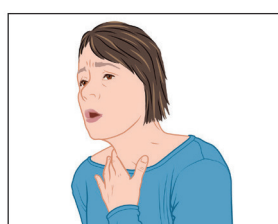
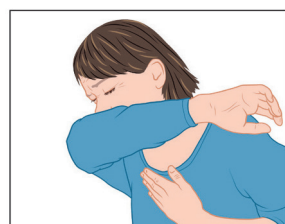
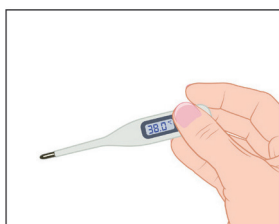
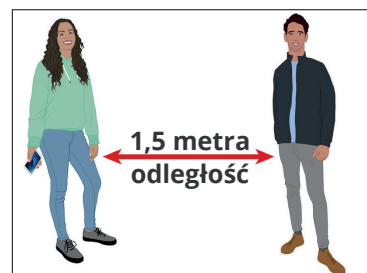
- Zawsze utrzymuj odległość **1,5 m** od pozostałych osób.
- Dzieciom do 13 roku wolno zbliżać się do siebie i do osób dorosłych.
- **W miarę możliwości zostań w domu.**
- Pracuj z domu, chyba że naprawdę nie ma takiej możliwości.
- W domu podczas jednej wizyty można przyjąć najwyżej 2 osoby jednocześnie.
- Maksymalnie jeden raz dziennie możesz iść z wizytą.

## Maseczka: jest obowiązkowa dla wszystkich osób od 13 roku życia

- Noś maseczkę będąc w budynkach.  
Na przykład w sklepach i na dworcu.
- Noś maseczkę w szkole.  
Maseczkę wolno zdjąć tylko podczas zajęć.
- Noś maseczkę na usta w transporcie publicznym.

## Podróże:

- Korzystaj z transportu publicznego wyłącznie, kiedy nie możesz tego uniknąć. Noś maseczkę na usta.
- Nie wyjeżdżaj za granicę, chyba że jest to naprawdę



## W przypadku dolegliwości: Zrób test i zostań w domu

Wykonaj test na koronawirusa i zostań w domu w razie jednej lub kilku z następujących dolegliwości:

- **ponad 37,5 stopni**
- **problemy z oddychaniem.**
- **nagła utrata powonienia lub smaku**
- **kaszel**
- **kichanie**
- **katar**
- **ból gardła**

W przypadku **gorączki** lub **trudności w oddychaniu** wszystkie osoby mieszkające z Tobą w domu również muszą pozostać w domu. Gorączka przekracza 38 stopni.

## Testen

Test na koronawirusa jest bezpłatny.

Na spotkanie możesz umówić się na 2 sposoby:

1. Korzystając z komputera: Wejdź na [www.coronatest.nl](http://www.coronatest.nl). Będziesz potrzebował swój DigiD.
2. Telefonicznie: Zadzwoń pod numer **0800-1202**.

Zostań w domu, dopóki nie otrzymasz wyników z GGD.

Nie możesz przyjmować wizyt, dopóki nie otrzymasz wyników.

GGD poinformuje Cię, kiedy ponownie będziesz mógł wychodzić na zewnątrz.



## Szczepionka

Szczepionka przeciw koronawirusowi chroni przed zachorowaniem wywołanym tym wirusem.

Szczepionka ma formę zastrzyku wykonywanego w ramię.

Po otrzymaniu szczepionki dana osoba nie choruje lub choroba ma u niej łagodniejszy przebieg.

W Holandii na szczepienia zapraszamy osoby, które ukończyły 18 rok życia.

Nie ma możliwości zaszczepienia wszystkich osób w tym samym czasie.

Kiedy przyjdzie kolej, każdy otrzyma listowne zaproszenie na szczepienie.



Na stronie internetowej Pharos można znaleźć więcej informacji na temat szczepionki.

## Lekarz rodzinny

Ważnym jest, aby z objawami koronawirusa nie udawać się do lekarza rodzinnego. Najpierw zadzwoń.

Czy występują u Państwa inne dolegliwości niż charakterystyczne dla koronawirusa? Jeśli tak, proszę również zadzwonić. Najważniejsze, aby Państwo otrzymali pomoc, której Państwo potrzebują.

Na stronie [www.Thuisarts.nl](http://www.Thuisarts.nl) znajdziesz więcej informacji na temat koronawirusa.



# W razie innych pytań związanych z koronawirusem

Zadzwoń pod numer **0800-1351**