



COVID-19 (koronawirus)

Informacje dla osób po 65. roku życia lub cierpiących na różne schorzenia

Ze względu na sytuację rozwijającą się w Wielkiej Brytanii, Europie i na całym świecie warto rozważyć środki, które pomogą chronić każdego, kto może być bardziej podatny na wirusa SARS-CoV2 (koronawirusa)

Ten wirus wywołujący chorobę COVID-19 jest nowy i może powodować zapalenie płuc u niektórych osób. Ponieważ jest to nowy typ wirusa, nasza populacja nie wykształciła na niego żadnej odporności. Wydaje się, że osoby starsze lub z problemami zdrowotnymi są bardziej podatne na komplikacje związane z zarażeniem tym wirusem.

Są pewne rzeczy, które pomogą Ci uchronić się przed wirusem:

- **Regularne mycie rąk** przy użyciu mydła i wody przez co najmniej 20 sekund (zaśpiewaj dwukrotnie piosenkę Happy Birthday!)
- **Unikaj dotykania ust lub twarzy**
- **Stosuj się do zasad dotyczących oddalenia się od źródeł choroby** (patrz poniżej)
- **Jeśli palisz, zastanów się nad zaprzestaniem palenia** (zadzwoń na infolinię dla palaczy pod numer telefonu 233170)
- **Przestrzegaj planu „zasłoń usta, wyrzuć chusteczkę, zabij zarazki”** (noś chusteczki i używaj ich do zasłaniania ust oraz nosa w razie kasłania i kichania. Zużyta chusteczkę wyrzuć do kosza i zabij pozostałe zarazki, myjąc ręce)

Co to jest oddalenie się od źródeł choroby?

Jest to dobrze sprawdzony sposób na spowolnienie rozprzestrzeniania się infekcji poprzez zachowanie dystansu między ludźmi, zwłaszcza tymi, którzy kaszlą i kichają.

Zastanów się nad czynnościami, które wykonujesz i zdecyduj, czy chcesz je kontynuować w miarę rozwoju sytuacji związanej z wirusem COVID-19.

Oddalenie społeczeństwa od źródeł choroby oznacza unikanie działań, które wiążą się z trwałym kontaktem z osobami, które mają infekcję. Oznacza to przebywanie w odległości do 2 metrów od danej osoby przez ponad 15 minut. Można więc nadal wychodzić na spacer lub ćwiczyć w otwartej przestrzeni na świeżym powietrzu, ale należy unikać zbędnych bliższych kontaktów, takich jak wyjścia na spotkania grupowe, tańce, posiłki na zewnątrz, zakupy i nabożeństwa w kościele.

Ważne jest jednak, aby w przypadku ograniczenia swojej aktywności towarzyskiej pozostawać w kontakcie ze znajomymi lub rodziną w inny sposób, być może telefonicznie lub przez Internet, korzystając z programów takich jak Skype lub Facetime. Inni członkowie rodziny lub znajomi mogą również być w stanie pomóc, dostarczając artykuły spożywcze.

Oddalenie społeczeństwa od źródeł choroby różni się od samoizolacji. Zobacz gov.gg/coronavirus



Porady dla podróżujących

Obecnie Director of Public Health (dyrektor ds. zdrowia publicznego) zaleca wszystkim osobom, które ukończyły 65 lat lub mają problemy zdrowotne, aby unikać niepotrzebnych podróży poza wyspę, a w szczególności rejsów wycieczkowych. Dalsze porady można znaleźć w witrynie internetowej FCO <https://www.gov.uk/guidance/travel-advice-novel-coronavirus>

Więcej informacji na temat wszystkich aspektów koronawirusa podano na stronie internetowej www.gov.gg/coronavirus

W przypadku problemów zdrowotnych należy zadzwonić na infolinię udzielającą porad na temat koronawirusa pod numerami telefonów 756938 lub 756969