

COVID-19

Jak się samoizolować

Radzenie sobie z COVID-19 jest stresujące. Razem jesteśmy odporni i możemy ograniczyć szerzenie się wirusa w naszej społeczności.

Jeżeli masz pytania lub zaczynasz czuć się gorzej, skontaktuj się ze swoim lekarzem, Health Connect Ontario (wcześniej Telehealth Ontario) pod numerem telefonu 811 (TTY: 1-866-797-0007) lub z Peel Public Health pod numerem telefonu 905-799-7700.

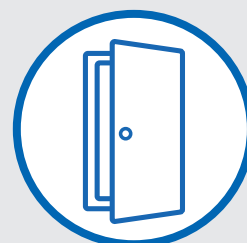
Pozostań w domu

- Nie korzystaj z transportu publicznego, taksówek lub samochodów współużytkowanych.
- Nie chodź do pracy, szkoły, w inne miejsca publiczne lub do innych mieszkań prywatnych.



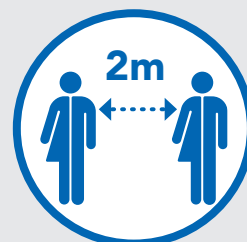
Unikaj kontaktu z innymi ludźmi

- Nie przyjmuj wizyt poza tymi niezbędnymi (np. opiekunów).
- Nie zbliżaj się do seniorów i osób z chorobami przewlekłymi (np. cukrzycą, zaburzeniami czynności płuc, upośledzeniem odporności).
- We własnym domu pozostań w oddzielnym pokoju, z dala od innych osób i noś dobrze przylegającą maseczkę, gdy tylko możesz. Korzystaj z osobnej łazienki, jeśli taką masz.
- Zadbaj o dobry obieg powietrza we współdzielonych pomieszczeniach (np. otwieraj okna).
- Jeżeli powyższe kroki nie są możliwe do wykonania, utrzymuj dwumetrowy dystans zawsze gdy jest to możliwe.
- Jeżeli to możliwe, inny opiekun w domu powinien zaopiekować się dziećmi wtedy, gdy poddajesz się izolacji. Jeżeli nie możecie przebywać osobno, Twoje dzieci muszą pozostać w domu.



Utrzymuj dystans dwóch metrów

- Utrzymuj dystans co najmniej dwóch metrów i noś dobrze przylegającą maseczkę, okrywającą nos i usta, gdy jesteś w pokoju z innymi osobami.



Myj ręce

- Myj często ręce wodą z mydłem.
- Wycieraj ręce ręcznikiem papierowym lub własnym ręcznikiem z tkaniny, którego nie używa nikt inny.
- W przypadku braku dostępu do mydła i wody, użyj środka dezynfekującego na bazie alkoholu.



Zakrywaj twarz, gdy kaszlesz i kichasz

- Zakrywaj usta i nos chusteczką, gdy kaszlesz lub kichasz.
- Gdy kaszlesz lub kichasz, przysłoń twarz ramieniem lub łokciem, nie dłonią.
- Zużyte chusteczki wyrzuć do wyłożonego kosza na śmieci i umyj ręce. Wykładanie kosza na śmieci plastikową torbą sprawia, że usuwanie odpadów jest bezpieczniejsze.
- Oczyszcz ręce po opróżnieniu kosza na śmieci.



Noś maseczkę zakrywającą nos i usta

- Noś maseczkę, gdy jesteś w odległości poniżej dwóch metrów od innych osób.
- Zadbaj o to, aby Twoja maseczka dobrze przylegała do twarzy, w pełni zakrywając nos, usta i brodę bez pozostawiania szpar.
- Załóż maseczkę, jeżeli musisz wyjść na wizytę u lekarza.
- Jeżeli nie masz maseczki, zachowaj dwumetrowy dystans od innych osób i zakrywaj twarz, gdy kaszlesz i kichasz.



W razie potrzeby pozostań w izolacji z inną osobą

- Zapewnij opiekę i wsparcie dziecku lub osobie wymagającej pomocy przy codziennych czynnościach (takich jak mycie, jedzenie, ubieranie), jeżeli taka osoba musi się poddać samoizolacji.
- Aby ochronić siebie i innych domowników, opiekunowie powinni przedsięwziąć szczególne środki bezpieczeństwa, takie jak noszenie maseczki, częste mycie rąk i zachowywanie dystansu wobec domowników.



Program centrów dobrowolnego odosobnienia w związku z COVID-19

W Peel są dostępne bezpłatne miejsca hotelowe pełniące rolę centrów odosobnienia, jeżeli nie możesz bezpiecznie poddać się samoizolacji w domu. W ramach naszego programu centrów dobrowolnego odosobnienia w związku z COVID-19 udostępniamy pokój w standardzie hotelowym, zapewniając prywatność i bezpieczeństwo. Więcej informacji uzyskasz dzwoniąc do Peel Region Human Services pod numer 905-281-1269 lub odwiedzając naszą stronę internetową: peelregion.ca/coronavirus/self-isolation/#home

Ten dokument został zaadaptowany za zgodą Public Health Ontario. Public Health Ontario nie ponosi odpowiedzialności za treść jakichkolwiek publikacji będących wynikiem tłumaczenia/zmian/adaptacji dokumentów PHO przez osoby trzecie.

Informacje zawarte w tym dokumencie są aktualne na dzień 6 maja 2022 r.

CDS-0526 22/05

Więcej informacji znajdziesz na stronie
peelregion.ca/coronavirus

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

**Region
of Peel**
workina with you