



Co robić jeśli zostałeś zdiagnozowany pozytywnie na koronawirusa (COVID-19)

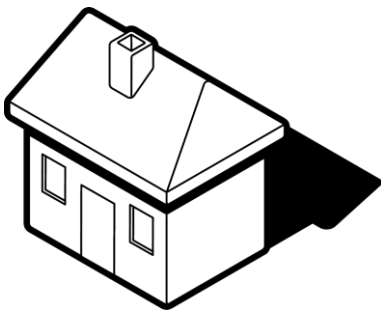
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Polish

Jeśli zostałeś zdiagnozowany pozytywnie na koronawirusa (COVID-19)

Musisz odizolować się, dopóki Departament Zdrowia i Usług Socjalnych nie poinformuje cię że już nie musisz. Ważne jest to abyś dostosował się do tych porad - czego wymaga prawo.

Po więcej informacji zadzwoń do infolinii koronawirusa pod numer 1800 675 398 (24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu).

Jeśli zadzwonisz do infolinii koronawirusa, możesz poprosić o tłumacza wybierając opcję zero (0). Jeśli dzwonisz w innej sprawie i potrzebujesz tłumacza, zadzwoń najpierw do TIS National na numer **131 450**.



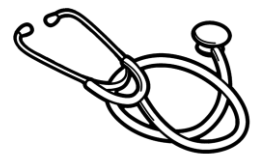
Zostań w domu



Myj ręce i zasłaniaj twarz, kiedy kaszlesz lub kichasz



Izoluj się od rodziny i przyjaciół



Jeśli potrzebujesz opieki lekarza zadzwoń do infolinii

Dlaczego muszę się odizolować?

Zostałeś zdiagnozowany pozytywnie na koronawirusa i musisz się odizolować ponieważ jest wysoka szansa na zakażenie innych ludzi. Najlepszym sposobem na ochronę twojej rodziny i społeczności jest pozostanie w domu i z daleka od innych ludzi (dystans fizyczny). Izolacja może być stresująca, ale może zapobiec rozprzestrzenieniu się koronawirusa.

Izolacja oznacza, że nie powinieneś opuszczać swego domu lub mieszkania, z wyjątkiem wizyty u lekarza lub w nagłych przypadkach. Nie możesz opuszczać domu w celu ćwiczeń fizycznych. Może ci to grozić karą do \$4,957 jeśli opuścisz dom w czasie, gdy wymagana jest od ciebie izolacja. Zostań w domu i bądź bezpieczny.

Jeśli ktokolwiek kogo znasz ma symptomy to osoba ta powinna poddać się testom i pozostać w domu.

Gdzie mam się izolować?

Musisz natychmiast pójść do miejsca, gdzie będziesz pozostawał w izolacji, bez zatrzymywania się nigdzie. Będzie to zwykle twój dom, ale Departament Zdrowia i Usług Społecznych może pozwolić ci na izolację w innym odpowiednim miejscu.

Musisz natychmiast udać się do miejsca swojej izolacji.

Komu powinienem powiedzieć?

Po tym jak zostaniesz poinformowany o twoim pozytywnym wyniku testu, musisz poinformować swojego pracodawcę oraz osoby z którymi miałeś bliski kontakt. „Osoba bliskiego kontaktu” to ktoś kogo mogłeś zarazić wirusem, włącznie z osobami, z którymi mieszkasz, pracujesz lub te, z którymi byłeś na spotkaniu towarzyskim.

Ludzie, z którymi mieszkasz będą również musieli izolować się, ponieważ istnieje duże prawdopodobieństwo, że mają koronawirusa. Obejmuje to również dzieci.

Co nastąpi po pozytywnym teście?

Zespół opieki zdrowia publicznego przeprowadzi z tobą rozmowę na temat osób, z którymi miałeś kontakt. Zespół opieki zdrowia publicznego skontaktuje się z osobami bliskiego kontaktu. Odnoszą oni, gdzie będziesz się izolował i kto z tobą mieszka.

Zespół opieki zdrowia publicznego będzie z tobą w regularnym kontakcie. Będziesz mógł się z nimi kontaktować jeśli będziesz potrzebować dodatkowej pomocy lub jeśli będziesz miał jakieś pytania na temat zachowania bezpieczeństwa i zdrowia. Musisz przebywać w izolacji, dopóki zespół nie zwolni cię z tego obowiązku.

Jak pozostawać bezpiecznym

Nie wolno ci opuszczać twojego domu lub mieszkania za wyjątkiem wizyty u lekarza lub w nagłym przypadku.

- Odseparuj siebie od innych osób w twoim domu, pozostając w oddzielnym pokoju.
- Myj ręce regularnie i zakrywaj twarz jak kaszlesz lub kichasz.
- Noś maskę chirurgiczną kiedy przebywasz z innymi w tym samym pokoju i utrzymuj dystans 1,5 metra od innych osób.
- Używaj oddzielnej łazienki, jeśli jest to możliwe.
- Unikaj używania tych samych przedmiotów domowego użytku (włącznie z talerzami, kubkami i sztućcami).
- Czyść powierzchnie użytku domowego (stoły, drzwi, klawiatury i uchwyty).
- Noś maskę chirurgiczną i rękawiczki jednorazowego użytku podczas dotykania ubrudzonych przedmiotów.
- Wyrzuć skażone przedmioty, takie jak rękawiczki i maski do kosza wyłożonego plastikową wykładziną.
- Nie przyjmuj gości w domu czy w mieszkaniu.
- Jeśli mieszkasz w prywatnym domu lub mieszkaniu, możesz wyjść do ogrodu lub na balkon. Powinieneś nosić maskę chirurgiczną kiedy chodzisz po swoim mieszkaniu.

Poproś rodzinę lub przyjaciół, którzy nie muszą się izolować, aby przynosili ci jedzenie i inne potrzebne ci rzeczy.

Możesz być ukarany grzywną w wysokości \$4.957 jeśli opuścisz swój dom w czasie, gdy jesteś zobowiązany do izolacji. Pozostań w domu i bądź bezpieczny.

Monitoruj swoje symptomy

Jeśli twoje symptomy pogarszają się, ale nie są poważne, zadzwoń do swojego lekarza. Jeśli jest to nagły wypadek (na przykład trudności w oddychaniu) zadzwoń na 000 i wezwij karetkę pogotowia. Powiedz sanitariuszowi że masz koronawirusa (COVID-19).

Troszcz się o swoje zdrowie

Bycie w izolacji może być trudne, szczególnie dla dzieci.

- Porozmawiaj ze współmieszkańcami. Zrozumienie informacji o COVID-19 zmniejszy twój niepokój.
- Zorganizuj ze swoim pracodawcą abyś mógł pracować z domu,
- Pomagaj swojemu dziecku uczyć się w domu. Udostępnij pomoce w sieci internetowej.
- Utrzymuj kontakt z rodziną i przyjaciółmi przez telefon, e-mail lub media socjalne.
- Pamiętaj, że izolacja nie potrwa długo.
- Używaj pomocy w sieci internetowej – włącznie z poradami dotyczącymi snu, dobrego samopoczucia i ćwiczeń fizycznych w domu. Video są dostępne na [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

Jeśli nie dajesz sobie rady, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub skontaktuj się z:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, telefon: **13 11 14**
Pomoc w kryzysie udostępnia porady przez całą dobę.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, telefon: **1300 22 4636**
Udostępnia specjalistyczną pomoc dla ludzi przebywających w izolacji.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, telefon: **1800 551800**
Darmowe i poufne poradnictwo dla młodych osób.

Dostępna jest pomoc

Jednorazowa opłata w wysokości \$1.500 jest dostępna dla uprawnionych wiktoriańskich pracowników, u których stwierdzono koronawirusa lub są osobami bliskiego kontaktu ze stwierdzonym przypadkiem. Po dodatkowe informacje odwiedź [Pandemic Leave Disaster Payment](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>.

Pakiety pomocy w nagłych przypadkach zawierające żywność i artykuły osobiste dostępne są, jeśli nie możesz uzyskać pomocy od przyjaciół czy rodziny.

Po informacje o pomocy i pakietach pomocy w nagłych przypadkach lub pomocy w zakupach artykułów codziennego użytku odwiedź [DHHS.vic. – Quarantine and isolation](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> lub zadzwoń do infolinii koronawirusa pod **1800 675 398**.

Informacja dla opiekunów i innych domowników

Jeśli zajmujesz się chorym członkiem rodziny, są ważne czynności, które powinieneś robić, aby zapewnić bezpieczeństwo wszystkim osobom mieszkającym w twoim domu.

- Upewnij się, by osoba chora pozostawała w jednym pokoju, z dala od innych.
- Miej drzwi zamknięte do jej pokoju i okna otwarte, jeżeli jest to tylko możliwe.
- Zapewnij jak najmniej opiekunów dla osoby chorej.
- Zawsze myj ręce wodą z mydłem lub używaj środka do dezynfekcji rąk przed wejściem i po wyjściu z pokoju.
- Trzymaj talerze, kubki i sztućce osoby chorej oddzielnie od reszty domowników.

- Jeśli posiadasz, noś maskę chirurgiczną (maskę jednorazowego użytku) kiedy jesteś w pokoju osoby chorej. Jeśli nie posiadasz maski chirurgicznej, to w zamian użyj szalika lub chustki,
- Regularnie czyść i dezynfekuj powierzchnie codziennego użytku takie, jak stoły, drzwi, klawiatury i uchwyty.
- Wyrzucaj chusteczki higieniczne i maski do zamkniętej torby plastikowej.
- Noś maskę i rękawiczki podczas dotykania prania i pierz w najwyższej temperaturze w pralce.
- Nie przyjmuj gości.

Jeśli osoba zarażona zacznie się czuć gorzej, zadzwoń po informacje do infolinii koronawirusa pod numer **1800 675 398**. Jeśli potrzebujesz zobaczyć się z lekarzem, zadzwoń i uprzedź go o tym, aby mógł się przygotować na twoją wizytę.

Monitoruj symptomy

Jeśli osoba, którą się opiekujesz zacznie przejawiać alarmujące symptomy, takie jak trudności w oddychaniu, zadzwoń natychmiast na trzy zera (**000**) i **wezwiź karetkę pogotowia**.

Jeśli ktokolwiek zacznie przejawiać symptomy, osoba ta powinna poddać się testowi i pozostać w domu.

Poddawaj się testowi jeśli masz jakiegokolwiek z następujących symptomów: gorączka, dreszcze lub poty, kaszel lub ból gardła, krótki oddech, katar, utrata poczucia węchu lub smaku.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit
DHHS.vic – coronavirus disease (COVID-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit
DHHS.vic –Translated resources - coronavirus (COVID-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions
Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)
Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>