



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

# Dobre rady dla krewnych osób z grupy ryzyka

Chroń grupy najbardziej zagrożone

23.03.2020

# Czym jest koronawirus?

Koronawirus powoduje infekcję dróg oddechowych. Objawy mogą rozciągać się od przeziębienia do ciężkiego zapalenia płuc. Wirus rozprzestrzenia się między ludźmi drogą kropelkową (np. przez kaszel lub kichanie), jak również przez powierzchnie i przez kontakt fizyczny (np. uściski dłoni, przedmioty, klamki itp.).

Wszystko wskazuje na to, że nowy koronawirus powoduje niebezpieczną chorobę przede wszystkim u osób starszych (głównie w wieku ponad 80 lat) oraz u osób przewlekle chorych. Chroniąc siebie przyczyniasz się do ochrony innych – szczególnie starszych oraz bardziej zagrożonych osób.

## Kto jest w grupach zagrożonych?

**Niektóre grupy osób są szczególnie zagrożone ciężkim przebiegiem choroby w przypadku zakażenia nowym koronawirusem. Do grup tych zaliczamy:**

- Osoby starsze (szczególnie w wieku ponad 80 lat)
- Kobiety ciężarne (na wszelki wypadek)
- Osoby przewlekle chore
- Osoby cierpiące na choroby sercowo-naczyniowe (nie dotyczy to skutecznie leczonego nadciśnienia)
- Osoby cierpiące na przewlekle choroby płuc (nie dotyczy to skutecznie leczonej astmy)
- Osoby z zaburzeniami układu odpornościowego
- Osoby z cukrzycą
- Osoby z nowotworem
- Przewlekle chore dzieci

Osoby w stopniu umiarkowanym lub ciężkim cierpiące na przewlekłą chorobę – na przykład silne nadciśnienie lub astmę, które nie są skutecznie leczone farmaceutycznie – powinny zdawać sobie sprawę, że należą do grupy szczególnego ryzyka.

Jeśli jako osoba krewna masz wątpliwości, czy Twój bliski są w grupie szczególnego ryzyka, lub jeśli potrzebujesz specjalistycznej porady, zwróć się do odpowiedniego lekarza prowadzącego.

# Co mogę zrobić, jeśli jestem krewnym/ krewną osoby z grupy ryzyka?

**Krewnym zaleca się kładzenie szczególnego nacisku na przestrzeganie ogólnych zasad higieny.**

- Często myj dłonie lub używaj żelu dezynfekującego. Rób to szczególnie po pobycie wśród innych ludzi, przed jedzeniem itd.
- Kaszlaj i kichaj w rękaw – nie w dłonie.
- Jeśli wychodzisz na zewnątrz – zakładaj rękawiczki.
- Jeśli obserwujesz u siebie objawy choroby – nawet tylko łagodne objawy – pozostań w domu do czasu wyzdrowienia.
- Ogranicz kontakty fizyczne (uściski dłoni, objęcia, pocałunki) i unikaj kontaktów towarzyskich.
- Unikaj (tymczasowo) zajęć rekreacyjnych i towarzyskich wiążących się z bliskim kontaktem z innymi (np. zakupów, klubów fitness, chórów, wspólnych treningów, klubów brydżowych, imprez rodzinnych, wizyt, odwiedzin wnuków).
- Proś innych o zachowanie ostrożności.

## **Podjmij szczególne środki ostrożności**

**Zalecamy również podjęcie dodatkowych środków ostrożności w celu jak najlepszej ochrony swoich bliskich przed zakażeniem.**

- Unikaj przebywania w dużych skupiskach ludzkich, w tym w zatoczonych środkach transportu publicznego i zachowuj odległość od innych osób, zwłaszcza jeśli wyglądają na chore.
- W przypadku zachorowania pozostań w domu i nie chodź do pracy do momentu wyzdrowienia.
- Nie odwiedzaj osób z grup ryzyka ani osób przebywających w szpitalach lub w ośrodkach opieki, chyba że jest to bezwzględnie konieczne. Zamiast tego skontaktuj się z tą osobą telefonicznie lub za pomocą połączenia wideo.
- Możesz pomagać swoim krewnym z zakupami, zostawiając towary pod drzwiami. Możesz zostawiać im także przygotowaną żywność.
- Zwracaj ogólnie uwagę na stan swoich bliskich.
- Proś innych o zachowanie ostrożności.



# Kiedy należy zwrócić się do lekarza?

**Lekarza należy poinformować telefonicznie w przypadku stwierdzenia u swoich bliskich następujących objawów:**

- ▶ Nowo powstały kaszel
- ▶ Gorączka
- ▶ Trudności w oddychaniu
- ▶ Stan chorobowy trwający kilka dni
- ▶ Brak poprawy
- ▶ Nasilenie objawów

Należy pamiętać, że informujemy także osoby należące do grup szczególnie zagrożonych oraz osoby mające kontakt z takimi grupami. Prosimy je o zachowanie szczególnej uwagi i przestrzeganie zarówno ogólnych, jak i pozostałych rad.

Bądź na bieżąco w kwestii rozwoju sytuacji z koronawirusem – korzystaj z witryny Urzędu ds. Ochrony Zdrowia: [www.sst.dk/corona-eng](http://www.sst.dk/corona-eng)