



**Co jest niezbędne,
aby bezpiecznie
odizolować
się w miejscu
zamieszkania i
pokonać COVID-19**

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

 **Test & Trace
Corps**

Co możesz zrobić w walce z COVID-19

TESTUJ



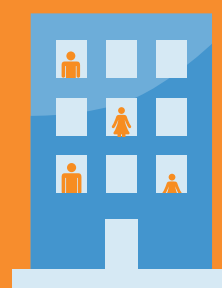
Sprawdź swoje wyniki. Uzyskaj testy na COVID-19 i przeciwciała bez ponoszenia kosztów.

MONITORUJ



Odbierz telefon od osób odpowiedzialnych za monitorowanie, aby pomóc powstrzymać rozprzestrzenianie się COVID-19 w swojej społeczności.

ZADBAJ O SIEBIE



Bezpiecznie odizoluj się od innych i zadbaj o siebie w hotelu lub w domu.

NYC Test & Trace Corps zobowiązuje się do ochrony prywatności i bezpieczeństwa Twoich danych osobowych i danych medycznych. Wszystkie uzyskane przez nas informacje są poufne i chronione zgodnie z Kodeksem Zdrowia miasta Nowy Jork. Osoby dzwoniące w imieniu Test & Trace Corps nie będą zadawały pytań dotyczących statusu imigracyjnego.

Drogi Nowojorczyku,

Odgrywasz ważną rolę w bezpiecznym ponownym otwarciu naszego miasta i ograniczeniu rozprzestrzeniania się COVID-19. Musisz dbać o siebie, jak również chronić swoich bliskich i swoją społeczność.

NYC Test & Trace Corps przesyła niniejszy pakiet zatytułowany „Zadbaj o siebie” omawiający wszystko, co jest konieczne, aby bezpiecznie odizolować się w mieszkaniu, utrzymać dobry stan zdrowia i chronić bliskich.

Osoba odpowiedzialna za śledzenie kontaktów będzie się również codziennie kontaktowała, aby udzielić pomocy. Należy od niej odbierać telefon, jej zadaniem bowiem jest monitorowanie objawów i zapewnienie środków potrzebnych do zachowania zdrowia.

Pakiet w ramach programu „Zadbaj o siebie” zawiera:

- Maseczki do zakładania na twarz w sytuacji przebywania w pobliżu innych osób
- Środek odkażający do rąk, aby utrzymać ręce w czystości
- Termometr do sprawdzania temperatury
- Przekąski, gry i materiały edukacyjne, które wywołają uśmiech na twarzy
- Jeśli wynik testu na obecność COVID-19 był pozytywny, dołączyliśmy miernik tlenu do zakładania na opuszki palców, którym można sprawdzać poziomy tlenu

Przewodnik „Zadbaj o siebie” zawiera również dodatkowe informacje na temat bezpiecznego odizolowania się w mieszkaniu oraz informacje o sposobach używania otrzymanych przedmiotów.

W celu uzyskania dodatkowych informacji można dzwonić pod numer 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) lub odwiedzić stronę **testandtrace.nyc**.

Dziękujemy za pomoc w ograniczeniu rozprzestrzeniania się COVID-19.

Zachowaj siłę! Utrzymaj dobry stan zdrowia!
NYC Test & Trace Corps



Aby uzyskać więcej informacji,
odwiedź stronę testandtrace.nyc
lub zeskanuj kod QR.



Chroń swoich bliskich.

Czy w ciągu ostatnich 2 tygodni miałeś(-aś) bliski kontakt z innymi osobami (w odległości mniejszej niż 6 stóp)? Nie pozwól, aby ich zdrowie było zagrożone.

Wszyscy możecie być spokojniejsi wykonując testy na obecność COVID-19. Test jest darmowy, bezpieczny, szybki i poufny. Udostępnij ten kod, aby pomóc osobom, z którymi miałeś(-aś) bliski kontakt, dowiedzieć się o COVID-19 i znaleźć placówkę wykonującą testy w pobliżu ich miejsca zamieszkania:



Przytrzymaj telefon nad kodem i otwórz link. Wyślij link do osób, z którymi miałeś(-aś) kontakt i swoich bliskich.

Wskazówki dotyczące bezpiecznego odizolowania się w mieszkaniu i walki z COVID-19

U większości osób chorych na COVID-19 choroba ma łagodny przebieg i mogą one wyzdrowieć w domu bez opieki medycznej. Aby chronić siebie i innych podczas odizolowania się w swoim mieszkaniu, stosuj podane poniżej środki bezpieczeństwa.

- Dokładnie i często myj lub dezynfekuj ręce
- W czasie przebywania w towarzystwie innych osób zakładaj maseczkę na twarz
- Codziennie czyść często dotykane powierzchnie
- Nie dziel się niczym! Nie zezwalaj innym osobom na korzystanie ze swoich rzeczy, szczególnie w przestrzeniach wspólnych, np. łazienkach
- Znajdź odpowiednie dla siebie miejsce. Ważne jest, aby mieć pokój, w którym możesz bezpiecznie odizolować się od innych.
- Śpij sam w pokoju, w którym jest okno z dobrym przepływem powietrza. Jeśli śpisz w jednym łóżku z inną osobą, ułóżcie się z głowami w przeciwnie strony (głowa jednej osoby przy nogach drugiej) lub niech jedna osoba śpi na kanapie lub podłodze.
- Monitoruj temperaturę i objawy
- Jeśli wynik Twego testu na obecność COVID-19 był dodatni, monitoruj stężenie tlenu używając zakładanego na opuszki palców miernika tlenu

Nie jesteś w stanie bezpiecznie odizolować się w swoim mieszkaniu?

W sytuacji, kiedy mieszkamy z innymi ludźmi i mamy ograniczoną przestrzeń, niepozwalającą na zachowanie bezpiecznej odległości, bezpieczne odizolowanie się od innych domowników nie jest łatwe. NYC Test & Trace Corps oferuje bezpłatne, jednoosobowe pokoje hotelowe na okres do 14 dni, w których można odizolować się od bliskich.

Hotele oferowane w ramach programu „Zadbaj o siebie” oferują BEZPŁATNIE:

- Transport w obie strony do i z hotelu oraz na wszelkie wymagane wizyty lekarskie
- Prywatne pokoje i łazienki

- Testy w kierunku COVID-19 wykonywane na miejscu
- Bezpłatne WiFi i telewizję kablową
- Nieograniczone lokalne rozmowy telefoniczne umożliwiające pozostawanie w kontakcie
- Codzienne śniadania, lunchy i obiady
- Dostawę leków
- Usługi tłumaczy ustnych
- Opiekę zdrowotną na miejscu zapewnianą przez wykwalifikowanych lekarzy i pielęgniarki
- Telepsychiatrię, umożliwiającą dostęp do specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym

Jeśli potrzebujesz miejsca, aby odizolować się od swoich bliskich, zadzwoń pod numer 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) i naciśnij 4, aby zarezerwować pokój w hotelu oferowanym w ramach programu „Zadbaj o siebie”.



Zakładaj maseczkę na twarz

Czy wiesz, że istnieje właściwy i niewłaściwy sposób noszenia maseczki na twarzy?

Jak należy zakładać maseczkę na twarz?

- Aby uniknąć zanieczyszczenia maseczki, umyj najpierw ręce mydłem i wodą lub użyj środka odkażającego na bazie alkoholu.
- Trzymaj maseczkę za pętelki na uszy lub sznurki. Następnie załóż pętelki na każde ucho lub zawiąż sznurki z tyłu głowy.
- Rozszerz maseczkę tak, aby zakryła nos i usta. Zamocuj ją pod brodą.
- Ściśnij giętki pasek, o ile taki jest, na grzbiecie nosa, aby zabezpieczyć nos.
- Upewnij się, że maseczka dobrze przylega do boków twarzy.

Jak zdejmować maseczkę?

- Odwiąż sznurki za głową lub chwyć za pętelki przy uszach. Nie dotykaj przedniej części maseczki.
- Pociągnij ją do przodu i odsuń od twarzy. Uważaj, aby nie dotknąć twarzy.
- Umyj ręce mydłem i wodą lub użyj środka odkażającego na bazie alkoholu.

Wskazówki dotyczące noszenia maseczki:

- Zewnętrzna część maseczki jest zanieczyszczona. Jeśli jej dotkniesz, natychmiast umyj ręce lub użyj środka odkażającego na bazie alkoholu.
- Nie kładź używanej maseczki na gołej powierzchni lub blacie. Umieść maseczkę na serwetce lub w papierowej torbie.
- Nie musisz codziennie zmieniać maseczki, chyba że zamoczy się lub uszkodzi. Jeśli tak się stanie, wyrzuć ją i użyj nowej.



Utrzymuj dłonie w czystości!

Mycie rąk to jeden z najlepszych sposobów zapobiegania rozprzestrzenianiu się zarazków. Mycie rąk mydłem i wodą to najlepszy sposób na usunięcie zarazków, ale możesz też użyć środka odkażającego do rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Jak prawidłowo myć ręce mydłem i wodą:

1. Zwilż ręce czystą bieżącą wodą (ciepłą lub zimną) i namydł je.
2. Umyj dłonie mydłem, pocierając je o siebie, upewniając się, że mydło pokrywa wierzch dłoni, powierzchnie między palcami, pod paznokciami i na nadgarstkach.
3. Szoruj ręce przez co najmniej 20 sekund.
4. Dokładnie spłucz ręce pod czystą bieżącą wodą.
5. Osusz ręce czystym ręcznikiem lub wysusz na powietrzu. Zakręć wodę czystym ręcznikiem papierowym.

Jak używać środka odkażającego do rąk:

1. Nałóż środek odkażający do rąk na jedną dłoń.
2. Rozetrzyj w dłoniach pocierając je o siebie, upewniając się, że środek odkażający do rąk pokrywa wierzch dłoni, powierzchnie między palcami, pod paznokciami i na nadgarstkach. Kontynuuj rozcieranie do wyschnięcia dłoni.

Śledź poziom tlenu



Jeśli wynik Twego testu na obecność COVID-19 był dodatni, otrzymasz miernik poziomu tlenu do zakładania w opuszki palców - małe, łatwe w obsłudze urządzenie, które pomoże Ci monitorować poziom tlenu we krwi. Dla własnego bezpieczeństwa zalecamy codzienne mierzenie poziomu tlenu. Jeśli uzyskasz dodatni wynik testu COVID-19 *po* otrzymaniu tego pakietu w ramach programu „Zadbaj o siebie”, miernik poziomu tlenu do zakładania na opuszki palców zostanie wysłany osobno.

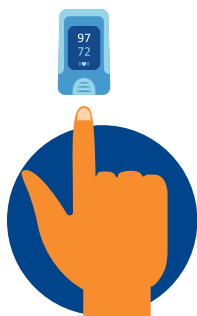
Zarejestruj się, aby uzyskać spersonalizowaną obsługę wiadomości tekstowych

Każdego dnia możesz otrzymywać spersonalizowane instrukcje SMS-em, co może Ci pomóc monitorować poziom tlenu. Zostaniesz poproszony(-a) o odczytanie poziomu tlenu i tętna. Na podstawie udzielonych przez Ciebie odpowiedzi otrzymasz spersonalizowane wskazówki i instrukcje. **Aby się zapisać, proszę wysłać wiadomość SMS o treści „COVID” na numer 89888.**

Nadal będziesz codziennie otrzymywać osobne połączenie od osoby odpowiedzialnej za utrzymywanie z Tobą kontaktu. To bardzo ważne, żeby odbierać telefony od takiej osoby.

Co to jest miernik poziomu tlenu do zakładania na opuszki palców?

Miernik stężenia tlenu do zakładania na opuszki palców to małe, łatwe w użyciu urządzenie, które pomaga monitorować poziom tlenu we krwi. Dla własnego bezpieczeństwa zalecamy codzienne mierzenie poziomu tlenu.



Dlaczego monitorowanie poziomu tlenu jest ważne?

COVID-19 może powodować infekcję płuc, która może obniżyć poziom tlenu we krwi, zanim to poczujesz. To może być niebezpieczne. Należy codziennie monitorować poziom tlenu za pomocą miernika tlenu zakładanego na palec. Jeśli poziom tlenu spadnie, natychmiast zgłoś się do lekarza.

Jak używać miernika tlenu do zakładania na opuszkę palca?

Włącz urządzenie. Umieść palec wskazujący w mierniku tlenu, paznokciem skierowanym ku górze. Zaczekaj, aż na ekranie wyświetli się wartość liczbowa. Jeśli na ekranie nie wyświetla się żadna wartość liczbowa, spróbuj użyć innego palca (nie kciuka). Palec nie może być mokry ani zimny. Mierniki poziomu tlenu mogą nie działać na zimnych lub mokrych palcach ani na polakierowanych paznokciach.

Czy mogę używać miernika poziomu tlenu do zakładania na opuszki palców u dziecka?

Nie zaleca się stosowania mierników tlenu do zakładania na opuszki palca u dzieci poniżej 14. roku życia. Uważnie obserwuj objawy swojego dziecka i skontaktuj się z lekarzem, jeśli wygląda na chore, nasila mu się kaszel lub ma trudności z oddychaniem.

Jak należy odczytywać wartość liczbową na ekranie?

Miernik poziomu tlenu pokazuje dwie wartości liczbowe. Poziom tlenu jest oznaczony jako „SpO2”. Druga wartość liczbowa to Twoje tętno.

U większości ludzi prawidłowy poziom tlenu wynosi 94% lub więcej. Twój poziom tlenu może się zmieniać w zależności od Twojej aktywności, pozycji ciała i ogólnego stanu zdrowia.

Poinformuj swojego lekarza o poziomie tlenu

Osoba odpowiedzialna za utrzymywanie z Tobą kontaktu będzie dzwoniła do Ciebie codziennie w celu monitorowania objawów. Nie zastępuje to kontaktów z Twoim lekarzem.

Ważne jest, aby informować lekarza o stanie zdrowia i poziomie tlenu. Codziennie informuj swego lekarza o poziomie tlenu telefonicznie lub e-mailem.

Jeśli nie masz lekarza, zadzwoń pod numer 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692), aby go znaleźć i umówić się na poradę telefoniczną lub poradę wideo.

Co należy zrobić, jeśli moje stężenie tlenu jest niskie?

Najpierw zrób kilka głębokich oddechów, a następnie postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami.

Poziom tlenu	Wskazówki
Poniżej 90%	Zadzwoń pod numer 911 lub natychmiast udaj się do najbliższego pogotowia ratunkowego. Konieczne może być wykonanie prześwietlenia klatki piersiowej lub przeprowadzenie badania serca w trybie pilnym.
90% - 94%	Natychmiast skontaktuj się ze swoim lekarzem telefonicznie. Jeśli nie masz swojego stałego lekarza, musisz pilnie znaleźć pomoc. Wejdź na stronę www.ExpressCare.nyc z dowolnego urządzenia lub zadzwoń pod numer 1-332-220-1337. Lekarz oceni Cię telefonicznie lub przez wideo. Nie poniesiesz żadnych kosztów.



Zapisuj i zgłaszaj swoją temperaturę i objawy

Gorączka jest częstym objawem COVID-19 i może wskazywać na cięższy przebieg choroby. Rejestruj temperaturę dwa razy dziennie, raz rano i raz wieczorem. Jeśli temperatura jest wyższa niż 38°C (100,4°F), skontaktuj się z lekarzem.



Osoba odpowiedzialna za utrzymanie z Tobą kontaktu będzie dzwoniła codziennie, aby monitorować objawy. Nie zastępuje to kontaktów z Twoim lekarzem. Jeśli nie masz lekarza, zadzwoń pod numer 1-844-NYC-4NYC (844-692-4692), aby otrzymać skierowanie.



Skorzystaj z poniższej tabeli, aby zapisywać swoją temperaturę i wszelkie inne objawy w ciągu 14 dni separacji.



Dziennik temperatury i objawów

WPISZ IMIĘ I NAZWISKO

Data	Godzina	Temperatura (wskaż °F lub °C)	Inne objawy (np. kaszel, duszność, problemy z oddychaniem, problemy niezwiązane z oddychaniem) lub notatki
	RANO		
	PO POŁUDNIU		
	RANO		
	PO POŁUDNIU		
	RANO		
	PO POŁUDNIU		
	RANO		
	PO POŁUDNIU		
	RANO		
	PO POŁUDNIU		
	RANO		
	PO POŁUDNIU		
	RANO		
	PO POŁUDNIU		

Data	Godzina	Temperatura (wskaż °F lub °C)	Inne objawy (np. kaszel, duszność, problemy z oddychaniem, problemy płucne, problemy niezwiązane z oddychaniem) lub notatki
	RANO		
	PO POŁUDNIU		
	RANO		
	PO POŁUDNIU		
	RANO		
	PO POŁUDNIU		
	RANO		
	PO POŁUDNIU		
	RANO		
	PO POŁUDNIU		
	RANO		
	PO POŁUDNIU		
	RANO		
	PO POŁUDNIU		

Informacje o gorączce w przypadku osób w wieku 18 lat i młodszych

Jeśli uważasz, że Twoje dziecko jest bardzo chore, skontaktuj się z lekarzem dziecka bez względu na to czy gorączkuje czy nie. Jeśli sądzisz, że objawy wymagają natychmiastowej uwagi, zadzwoń pod numer 911 lub udaj się na najbliższy oddział ratunkowy.

Wiek	Temperatura	Wskazówki
0 – 3 miesiące	100,4°F (38°C) lub więcej	Wezwij lekarza lub natychmiast udaj się na pogotowie
3 miesiące - 3 lata	102,2°F (39°C) lub więcej	Zadzwoń do lekarza dziecka, aby sprawdzić czy należy z nim zgłosić się do gabinetu
3 miesiące - 18 lat	Ponad 2 dni gorączka na poziomie 100,4°F (38°C) lub wyższa	Skontaktuj się z lekarzem dziecka. Poinformuj go, jeśli dziecko ma którykolwiek z następujących objawów: ■ ból brzucha ■ wymioty ■ biegunkę ■ wysypkę ■ zaczerwienione gałki oczne ■ czerwone lub popękane usta lub język ■ obrzęk lub zaczerwienienie dłoni lub stóp ■ bóle głowy ■ ból lub obrzęk szyi

Więcej zasobów dla Ciebie i Twoich bliskich

Masz pytania dotyczące NYC Test & Trace lub COVID-19? Zadzwoń pod numer 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) lub odwiedź stronę testandtrace.nyc.gov.

- **Wszystkim osobom w wieku 6 miesięcy i powyżej zaleca się szczepienie przeciw grypie.** Szczepionka przeciw grypie jest bezpiecznym i skutecznym sposobem chronienia siebie i innych. Miejsca, gdzie wykonywane są szczepienia przeciw grypie można znaleźć na podstawie rejonu lub kodu pocztowego, dzwoniąc pod numer 311, odwiedzając stronę internetową nyc.gov/flu lub wysyłając wiadomość SMS o treści „flu” na numer 877877.
- **Czujesz się zaniepokojony(-a) lub smutny(-a)?** Zadzwoń pod numer 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), wyślij SMS o treści „WELL” pod numer 65173 lub wejdź na czat pod adresem nycwell.cityofnewyork.us, aby porozmawiać z profesjonalnym doradcą.
- **Czy masz obawy dotyczące przemocy w rodzinie?** Zadzwoń pod numer 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673), aby porozmawiać z wyszkolonym doradcą, który może udzielić poufnej porady w sytuacji kryzysowej, zaplanować bezpieczeństwo i połączyć Cię z poufnym, bezpiecznym miejscem, w którym będziesz mógł/mogła zamieszkać.
- **Jeśli potrzebujesz dostępu do żywności,** zadzwoń pod numer do oddzwaniania Test & Trace Corps 1-212-COVID19 (1-212-268-4319). Naciśnij 5, jeśli potrzebujesz pomocy, aby bezpiecznie odizolować się lub odbyć kwarantannę w domu, a potem naciśnij 2, aby uzyskać dostawę żywności w sytuacji nagłej. Możesz również zadzwonić pod numer 311 i powiedzieć „Get Food” (Dostarczcie żywność) lub odwiedzić stronę nyc.gov/getfood, aby uzyskać informacje na temat najbliższego banku żywności i sprawdzić, czy kwalifikujesz się do darmowej dostawy żywności.
- **Rozmowy z osobą śledzącą kontakty nie wpłyną na możliwość ubiegania się o stały pobyt (zieloną kartę).** Z pytaniami dotyczącymi swojego statusu imigracyjnego należy dzwonić na infolinię ActionNYC pod numer 1-800-354-0365 i powiedzieć „public charge” (obciążenie społeczne) w godzinach od 9:00 do 18:00 od poniedziałku do piątku, aby uzyskać odpowiedzi na swoje pytania.
- **Potrzebujesz dostępu do opieki zdrowotnej lub ubezpieczenia zdrowotnego?** Zadzwoń pod numer 311 lub wyślij SMS o treści „CoveredNYC” pod numer 877877.
- **Zgłaszaj dyskryminację związaną z COVID-19 do Zespołu Reagowania na sytuacje związane z COVID-19 Komisji Praw Człowieka miasta Nowy Jork.** Każda osoba, która doświadczyła nękania lub dyskryminacji w związku z zamieszkaniami, w pracy lub dowolnym miejscu publicznym w związku z COVID-19, może dokonać zgłoszenia tej sytuacji, wypełniając internetowy formularz na stronie nyc.gov/StopCOVIDHate lub dzwoniąc pod numer 1-212-416-0197.
- **Przełącz informacje zwrotne na temat swoich doświadczeń dotyczących śledzenia kontaktów,** dzwoniąc na numer infolinii ds. informacji zwrotnych dotyczących śledzenia kontaktów pod numer 646-614-3025 i zostawiając wiadomość.
- **Jeśli potrzebujesz dokumentu potwierdzającego niezdolność do pracy** lub masz pytania dotyczące nowego programu płatnych zwolnień na opiekę nad członkiem rodziny w związku z COVID-19, zadzwoń pod numer 855-491-2667.
- **Aby uzyskać więcej informacji na temat zasobów dostępnych dla mieszkańców Nowego Jorku w trakcie kryzysu wywołanego przez COVID-19,** odwiedź stronę nyc.gov/health/covidresources.





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

تفضل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیوار کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔