pacjent.gov.pl

Zadbaj o siebie i bliskich

Data aktualizacji
2022-12-22

Wprowadzone są działania profilaktyczne, takie jak: zakaz imprez i zgromadzeń powyżej 5 osób, zdalna nauka, zamknięcie muzeów, kin, teatrów, ogrodów zoologicznych, jedzenie z restauracji tylko na wynos, praca zdalna, apele o ograniczenie wychodzenia z domu osób starszych i przewlekle chorych. Oznacza to inny tryb naszego codziennego życia.

Warto zaplanować, co zrobić, kiedy musimy ograniczyć kontakty z innymi osobami lub w razie, gdyby była konieczność odbycia kwarantanny lub pobytu na izolacji domowej.

Sprawdź, co zrobić w przypadku, kiedy **podejrzewasz u siebie zakażenie koronawirusem**.

Miej pod ręką ważne telefony

Sprawdź, czy masz aktualną listę kontaktów do rodziny, przyjaciół, szkoły dziecka, współpracowników i pracodawcy, sąsiadów, lekarza, z którym się kontaktujesz w pierwszej kolejności.

Ważne telefony:

- Pytania związane z kwarantanną: zadzwoń na infolinię inspekcji sanitarnej: **+48 22 25 00 115**
- Automatyczne powiadomienia o kwarantannie: **+48 22 10 43 705**
- Co robić w razie objawów lub podejrzenia zakażenia: infolinia NFZ: **800 190 590**
- Pytania dot. zasiłków, świadczeń i ulg w prowadzonej działalności: infolinia ZUS: **+48 22 560 16 00**
- Wszystkie numery telefonów i formularz kontaktowy znajdziesz na **rządowej stronie poświęconej koronawirusowi**.

Pamiętaj, że jeśli musisz skontaktować się z lekarzem, zrób to najpierw telefonicznie.

Sprawdź numer telefonu Twojego POZ

Jeśli Twoja przychodnia nie odbiera telefonu, wejdź na jej stronę internetową i sprawdź, czy nie ma tam komunikatu dotyczącego:

- zmiany numeru telefonu
- numeru telefonu dla teleporady
- e-rejestracji przez Internet.

Jak działa podstawowa opieka zdrowotna

Korzystaj z Internetowego Konta Pacjenta

Dzięki Internetowemu Kontu Pacjenta (IKP) wiele spraw związanych ze zdrowiem załatwisz: szybko, wygodnie, bezpiecznie, bez wychodzenia z domu.

Znajdziesz na nim też funkcjonalności, które uruchomiono, by pomóc Ci podczas pandemii:

- **wynik Twojego testu na koronawirusa**
- informację, do kiedy prawdopodobnie masz przebywać na kwarantannie lub izolacji domowej (ostatecznie zależy to od Twojego stanu zdrowia)
- **link do formularza, umożliwiającego kontakt z sanepidem**.

Więcej o tym, jak użyteczne jest IKP podczas pandemii

Co możesz zrobić, żeby czuć się spokojnie?

Porozmawiaj z bliskimi, starszymi krewnymi, przyjaciółmi, sąsiadami.

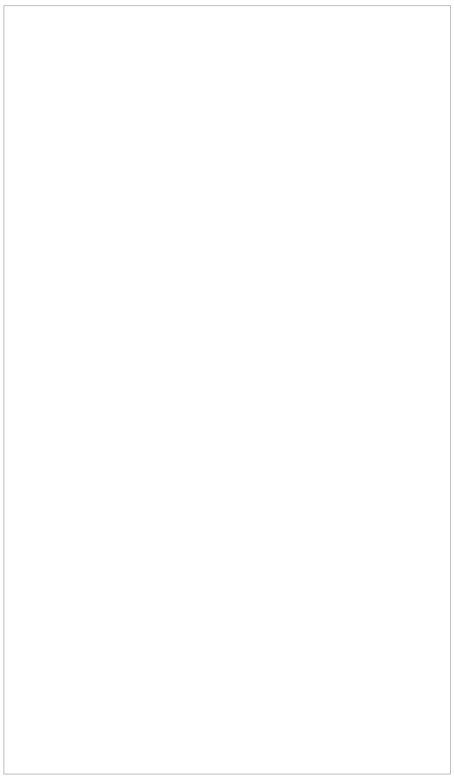
- **Zaplanuj, jak możesz pomóc** tym, którzy powinni zostać w domu: omów z nimi, kto dostarczy jedzenie, kto zaopiekuje się zwierzętami domowymi, itp. Przedyskutuj, co będzie potrzebne, jeśli będą musieli poddać się kwarantannie.
- Ustal z bliskimi, kto Tobie dostarczy jedzenie, zaopiekuje się dziećmi i zwierzętami domowymi, jeśli sam będziesz poddany kwarantannie.
- Napisz na kartce: z kim się skontaktować, gdybyś zasłabł, oraz informację, że np. w domu bez opieki czekają zwierzęta. Włóż do portfela.
- **Bądź z bliskimi w kontakcie** telefonicznym lub mailowym.
- Jeśli mieszkasz sam i zachorujesz na COVID-19, możesz potrzebować pomocy. Jeśli dodatkowo cierpisz na przewlekłą chorobę, poproś rodzinę i przyjaciół o częstszy kontakt i sprawdzanie Twojego stanu zdrowia.
    - **Uwaga:** Może przyjść do Ciebie dzielnicowy lub inny policjant z pytaniem, czy czegoś potrzebujesz lub sprawdzeniem, czy przestrzegasz kwarantanny. Mogą też skontaktować się telefonicznie, by potwierdzić, że jesteś w domu i zapytać, czy potrzebujesz pomocy lub wsparcia.
    - Możesz zgłosić się telefonicznie do Urzędu Wojewódzkiego lub Ośrodka Pomocy Społecznej z informacją, że potrzebujesz pomocy.
- **Porozmawiaj z sąsiadami.** Jeśli Twoja okolica ma stronę internetową lub profil czy grupę na Facebooku lub innych mediach społecznościowych, dołącz do niej, aby mieć kontakt z sąsiadami oraz dostęp do informacji.
- **Buduj sąsiedzką sieć kontaktów i pomocy**. Jeśli ktoś z sąsiadów jest osobą starszą, samotną, ma ograniczone możliwości poruszania się, choruje przewlekle i powinien zostać w domu, ofiaruj mu pomoc w zakupie leków czy jedzenia. W mediach społecznościowych widać dobre przykłady takiego działania, ludzie wywieszają kartki na klatce schodowej, pisząc: „Drodzy Sąsiedzi, jeśli potrzebujecie pomocy, zadzwońcie”.
- **Sprawdź, gdzie znajdziesz pomoc w swoim miejscu zamieszkania.** Utwórz listę lokalnych organizacji, z którymi możesz się skontaktować, jeśli potrzebujesz dostępu do informacji, opieki zdrowotnej, wsparcia i zasobów.
- Sprawdź, jak możesz zamówić **jedzenie przez Internet** oraz inne usługi.

- **Wybierz pokój w domu,** w którym można oddzielić chorych członków rodziny od zdrowych, gdyby zaszła taka potrzeba.
- **Bądź na bieżąco** – sprawdzaj aktualne informacje epidemiologiczne i komunikaty w wiarygodnych źródłach. Wybierz program telewizyjny, stację radiową, portal, którym ufasz. Nie wierz w plotki, internetowe porady i alarmy wysyłane z niezidentyfikowanych źródeł.
- **Zadbaj o zdrowie emocjonalne Twoje i Twoich bliskich. Odpoczywaj,** wysypiaj się, jedz regularnie posiłki. Wspieraj bliskich. Podziel się swoimi obawami z rodziną. Rób przerwy w oglądaniu, czytaniu lub słuchaniu wiadomości o koronawirusie.
- Zaloguj się na swoim **Internetowym Koncie Pacjenta**, żeby moc odbierać e-recepty bezpośrednio na telefon i mail, a także – w razie potrzeby – upoważnić kogoś do ich odbierania. Sprawdź, czy Twoje bliskie osoby, zwłaszcza te starsze, są zalogowane na Internetowym Koncie Pacjenta i mogą Cię upoważnić do odebrania e-recepty.
  Sprawdź, jak zalogować się na IKP
- Nie udostępniaj w Internecie wiadomości od razu po tym, jak Cię przestraszyły lub wzburzyły. Sprawdź najpierw, jakie jest ich źródło. Niektóre osoby z rozmaitych powodów mogą wykorzystywać Twoje obawy, oferować Ci cudowne lekarstwa lub środki zaradcze, pisać, że ktoś sławny wyzdrowiał itp. Możesz dostać np. fałszywy mail, a kiedy klikniesz, stracisz pieniądze z konta.
- Zrób listę potrzebnych rzeczy i przygotuj zapasy na nie więcej niż 2 tygodnie. Nie potrzebujesz zapasów na pół roku. Zachowaj zdrowy rozsądek, bo inaczej wydasz pieniądze i będziesz wyrzucać żywność.

Dowiedz się więcej o koronawirusie

Zaszczep się przeciw COVID-19
Szczepionka przeciw COVID-19 jest dostępna do 26 czerwca 2026. Skierowania na nią są wystawione automatycznie. Dowiedz się, jak umówić się na szczepienie. Zadbaj o swoją odporność
Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą

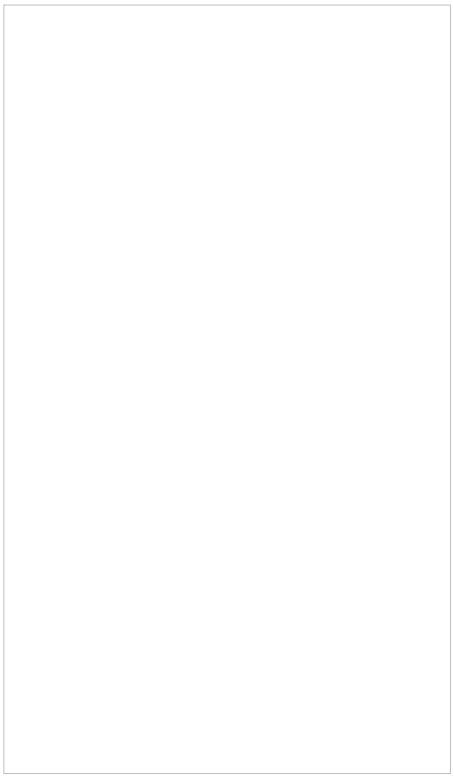


Jak zaszczepić dziecko przeciwko COVID-19

Szczepionka przeciw COVID-19 dla dzieci na sezon 2025/26 nie jest już dostępna

Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą



Zdrowa moda: noś maseczkę, myj ręce

Nie ma obowiązku noszenia maseczek. Polegaj na swoim zdrowym rozsądku, by chronić

siebie i innych przed infekcją
Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą

