



Zadbaj o siebie i bliskich

Dzieci zostają w domu, zamknięto wszystkie miejsca rozrywki, część osób pracuje zdalnie, wszystko po to, by powstrzymać koronawirusa. Co możemy zrobić, by ułatwić sobie codzienne życie?

 **Artykuł archiwalny.** Więcej informacji na stronie gov.pl/koronawirus

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](tel:+48222500115)
- Automatyczne powiadomienia o kwarantannie: [+48 22 10 43 705](tel:+48221043705)
- Co robić w razie objawów lub podejrzenia zakażenia: infoliniaNFZ: [800 190 590](tel:800190590)
- Pytania dot. zasiłków, świadczeń i ulg w prowadzonej działalności: infoliniaZUS: [+48 22 560 16 00](tel:+48225601600)
- 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 móc 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



Na szczepienie przeciw COVID-19

Od 16 lutego 2024 roku nie będzie możliwości zapisania się na szczepienie przeciw COVID-19 za pośrednictwem infolinii 989



Zaszczep się przeciw COVID-19

Skorzystaj z nowego systemu rejestracji na szczepienia przeciw COVID-19. To nowa funkcja w aplikacji mojejKP oraz rozszerzenie zakresu usług Internetowego Konta Pacjenta. Dowiedz się, jak umówić się na szczepionkę Nuvaxovid XBB



Na szczepienie przez mojejKP

Jak umówić siebie lub swoich bliskich na szczepienie przeciw COVID-19? Zrób to przez aplikację mojejKP



Teleplatforma Pierwszego Kontaktu do 15 grudnia

15 grudnia to ostatni dzień działania Teleplatformy Pierwszego Kontakt. Informację o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej można uzyskać pod numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590

[Co musisz wiedzieć o koronawirusie i szczepieniach przeciw COVID-19](#)