



## Jeśli źle się poczujesz

Od 28 marca 2022 nie ma kwarantanny ani izolacji, a w razie zachorowania na COVID-19 dostaniesz zwolnienie lekarskie. Jeśli podejrzewasz objawy COVID-19, zgłoś się do lekarza

 [Artykuł archiwalny. Od 28 marca 2022 w razie zachorowania na COVID-19 dostaniesz zwolnienie lekarskie](#)

Pamiętaj, jeśli podejrzewasz zakażenie koronawirusem, nie idź na SOR ani do przychodni, gdzie możesz zakażać innych. Zadzwoń do Twojego lekarza rodzinnego. Jeśli będzie taka potrzeba, lekarz zleci wykonanie testu na koronawirusa. W zależności od wyniku zdecyduje, czy masz udać się do szpitala.

Jeśli źle się poczujesz po godzinach pracy przychodni, a masz objawy wskazujące na koronawirusa, możesz skorzystać z konsultacji u lekarza lub felczera dyżurującego w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

Zawsze bezwzględnie przestrzegaj zasad dystansu społecznego i higieny, myj często ręce, zasłaniaj usta i nos w pomieszczeniach publicznych i na ulicy, a podczas kichania i kaszlu zasłaniaj usta zgiętym łokciem.

Aplikacja, która może Ci pomóc:

- [Sprawdź](#), czy jesteś zakażony koronawirusem.

[Internetowe Konto](#)

Jeśli to tylko możliwe, załatwaj sprawy online lub telefonicznie. W sprawach związanych z Twoim zdrowiem korzystaj z możliwości, jakie daje Ci [Pacjenta](#).

Znajdziesz na nim m.in.:

- [wynik Twojego testu na koronawirusa](#)
- informację, do kiedy prawdopodobnie masz przebywać na kwarantannie lub izolacji domowej (ostatecznie zależy to od Twojego stanu zdrowia) wraz z możliwością pobrania dokumentu, który to potwierdza
- link do formularza „Kwarantanna – zgłoszenie online”, który zastępuje pierwszy kontakt z sanepidem.

## Co robić, kiedy...

### Dowiedz się więcej o koronawirusie



#### Zdrowa moda: noś maseczkę, myj ręce

Nie ma obowiązku noszenia maseczek. Polegaj na swoim zdrowym rozsądku, by chronić siebie i innych przed infekcją



#### Zaszczep dziecko przeciw COVID

Dzieci w wieku od 6 miesięcy do 11 lat mogą być szczepione bezpłatnie przeciw COVID-19 szczepionką Spikevax JN.1, działającą na nowy podwariant koronawirusa



### Zaszczep się przeciw COVID-19

Od 25 października 2024 r. dostępna jest nowa szczepionka przeciw COVID-19. Dowiedz się, jak skutecznie umówić się na szczepienie: na Internetowym Konczie Pacjenta lub przez aplikację mojejKP. Zadbaj o swoją odporność

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

---



### Na szczepienie przeciw COVID-19

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