



## Podejrzewasz, że masz koronawirusa?

Masz gorączkę, kaszel, trudno Ci oddychać? Skontaktuj się z Twoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej

 Artykuł archiwalny. Od 28 marca 2022 nie ma kwarantanny ani izolacji, a w razie zachorowania na COVID-19 dostaniesz zwolnienie lekarskie

Osoby zakażone koronawirusem zwykle mają:

- wysoką gorączkę
- kaszel
- duszności
- kłopoty z oddychaniem.

Rzadziej pojawiają się takie objawy jak utrata węchu i smaku, bóle mięśni i głowy, biegunka, wysypka.

## Co robić, jeżeli ...

### ... zaobserwowałeś u siebie wymienione objawy

- Skontaktuj się z Twoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej za pośrednictwem teleporady. Lekarz może zlecić Ci test na koronawirusa.

[Przejdź do listy placówek](#)

Twój stan jest ciężki? Nie czekaj. Zadzwoń na numer alarmowy 112 lub 999 i uprzedź, że możesz mieć koronawirusa.

Jeśli byłeś za granicą, w krajach, w których wiele osób choruje, a lenie zaobserwowałeś u siebie wyżej wymienionych objawów, to kontroluj swój stan zdrowia, czyli mierz temperaturę ciała oraz zwróć uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

**Jeśli nie jesteś obywatelem Polski, kraju UE lub EFTA, po przyjeździe do Polski jesteś zobowiązany poddać się obowiązkowej 10-dniowej kwarantannie.**

### ... miałeś kontakt z osobą zakażoną

Jeśli miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem, to bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną.

## Poradź się telefonicznie

Chcesz się skontaktować ze stacją sanitarno-epidemiologiczną? Dzwoń do Centrum kontaktu COVID-19. Infolinia czynna całodobowo [22 25 00 115](tel:222500115).

Jeśli masz pytania związane z koronawirusem, zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia: [800 190 590](tel:800190590).

Jeżeli jesteś za granicą, to dzwoń pod numer infolinii [22 125 66 00](tel:221256600) (połączenia płatne zgodnie z cennikiem operatora).

We wszystkich sprawach zdrowotnych uzyskasz w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej poradę przez telefon. Jeśli sądzisz, że potrzebujesz zlecenia na test na koronawirusa, skontaktuj się z Twoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.

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. On również może wystawić Ci zlecenie na wykonanie testu na koronawirusa.

[Sprawdź, gdzie znajdują się mobilne punkty pobrań](#)

## Szpitala z oddziałami zakaźnymi

[Znajdź województwo i szpital zakaźny lub placówkę z oddziałem zakaźnym.](#)

## Dowiedz się więcej o koronawirusie



### Zaszczep się przeciw COVID-19

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



### Zdrowa moda: noś maseczkę, myj ręce

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

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



### Jak zaszczepić dziecko przeciwko COVID-19

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



### 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