

## Środki ostrożności

**Koronawirus** jest wysoce zaraźliwy i przenosi się drogą kropelkową. Oznacza to że **możesz się zarazić (lub samemu zarazić innych) przez:**

- przebywanie blisko osoby zarażonej (poniżej 1-1,5 metra)
- wydzieliny ciała (w szczególności ślinę i śluz podczas kichania lub kaszlenia)
- dotknięcie własnych ust, nosa lub oka ręką, którą wcześniej dotykałeś/aś osoby zarażonej lub dotkniętych przez nią przedmiotów
- palenie po kimś papierosa
- picie z butelki/szklanki, z której ktoś wcześniej pił
- jedzenie żywności, która wcześniej miała kontakt z ustami innej osoby
- używanie po kimś nieumytych naczyń i sztućców

### Jak chronić siebie i innych?

- **jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem**
- **nie dotykaj własnych ust, nosa i oczu**
- **nie zasłaniaj ust i nosa dłonią kiedy kichasz i kaszlesz; zamiast tego zasłaniaj się zgięciem łokcia lub chusteczką jednorazową**
- **zachowuj bezpieczną odległość od innych osób (co najmniej 1-1,5 metra), w szczególności od osób z objawami przeziębienia lub grypy**
- **nie używaj papierosów, żywności i napojów po innych osobach**
- **ogranicz przemieszczanie się po mieście**
- **unikaj dużych skupisk ludzi**
- **unikaj autobusów, tramwajów i metra**
- **informuj innych o środkach ostrożności**

## Co zrobić jeśli czujesz się źle?

- **Jeśli masz objawy koronawirusa** (wysoka temperatura, nieustający kaszel, duszności, ból w klatce piersiowej) **poinformuj personel placówki**, w której mieszkasz lub **streetworkera**, który cię odwiedza w miejscu, w którym nocujesz (ewentualnie patrol policji lub straży miejskiej)
- **Przed wszystkim pamiętaj o środkach ostrożności** – jeśli podejrzewasz u siebie koronawirusa, szczególnie ważne jest abyś **starat/a się nie zarazić innych**; informując o swoim stanie zachowaj bezpieczny odstęp od osoby, z którą rozmawiasz (minimum 1,5 metra)
- **Nie zgłaszaj się osobiście do lekarza, placówki dla bezdomnych, ośrodka pomocy społecznej lub innych służb pracujących w pomieszczeniach** – w tej sytuacji jesteś dla nich zagrożeniem
- **Nie wzywaj pogotowia ratunkowego** jeśli nie ma bezpośredniego zagrożenia życia
- **Zadzwoń na infolinię NFZ (800 190 590)** jeśli nie możesz nikogo poinformować o swoim stanie
- **W innych przypadkach** (np. przeziębienie bez gorączki) postępuj tak jak zwykle; jeśli mieszkasz w placówce, **poinformuj personel, staraj się pozostawać w pokoju i ograniczyć do minimum kontakty z innymi ludźmi**



Materiał opracowany przez  
Ogólnopolską Federację na rzecz  
Rozwiązywania Problemu Bezdomności  
na podstawie informacji  
Ministerstwa Zdrowia

Więcej informacji:

[www.gov.pl/koronawirus/](http://www.gov.pl/koronawirus/)

## Koronawirus / COVID-19

### Informacja dla osób bezdomnych



### Najważniejsze kontakty:

Infolinia NFZ ds. koronawirusa: 800 190 590

Schronienie:

Wydawanie żywności:

Streetworkerzy:

Pomoc osobom z podejrzeniem koronawirusa:

## Czym jest koronawirus?

**Koronawirus** to nowy, bardzo zaraźliwy wirus wywołujący chorobę o nazwie **COVID-19**. Choroba ta atakuje **płuca i drogi oddechowe**.

Koronawirus ma objawy **podobne do grypy**, jednak jest znacznie bardziej groźny. W większości przypadków nie jest śmiertelny, jednak osoby starsze, osoby cierpiące na inne choroby oraz osoby o obniżonej odporności są narażone na znacznie poważniejszy przebieg choroby, w tym śmierć. Oznacza to, że **możesz być w grupie wysokiego ryzyka!**

Objawami na które należy zwrócić uwagę są:

- **wysoka temperatura** – twoje ciało, a w szczególności czoło i klatka piersiowa, wydają się gorące w dotyku, jednocześnie jest ci zimno i masz dreszcze
- **ciągły kaszel i duszności** – nieustępujący kaszel, którego wcześniej nie miałeś/aś, odczucie trudności ze złapaniem oddechu
- **ból w klatce piersiowej**

U niektórych osób choroba może przebiegać lekko lub zupełnie bezobjawowo (nie będziesz wtedy odczuwać powyższych objawów), **bardzo ważne jest jednak aby nie zarażać innych osób i nie ryzykować zarażeniem się od innych.**

**Koronawirus jest szczególnie groźny dla:**

- **osób powyżej 70 roku życia**
- **osób z innymi przewlekłymi chorobami**
- **osób z osłabionym systemem odporności (np. przeziębionych)**
- **kobiet w ciąży**

## Jeśli mieszkasz w placówce:

- **Pamiętaj o środkach ostrożności!**
- Ogranicz wychodzenie poza placówkę do niezbędnego minimum lub (jeśli możesz) całkowicie
- Poinformuj rodzinę i znajomych aby cię nie odwiedzali – kontaktuj się z nimi telefonicznie lub przez internet
- Przestrzegaj zaleceń personelu placówki
- Unikaj przebywania w większych grupach, jeśli to możliwe staraj się przebywać jak najwięcej w swoim pokoju
- Używaj chusteczek higienicznych (może być również papier toaletowy lub ręcznik papierowy); zużyte chusteczki wyrzucaj od razu do kosza, często opróżniaj kosz
- Ubrania przeznaczone do prania pakuj do worków foliowych; nie potrząsaj ubraniami (możesz rozprzesztrzeniać w ten sposób wirusa); podobnie postępuj z koszem, do którego wyrzucasz chusteczki
- Jeśli w łazience brakuje mydła, poinformuj o tym natychmiast personel placówki
- Jeśli masz dyżur na kuchni lub zmywaku – myj naczynia i sztućce detergentem i szczególnie dokładnie; myj jak najczęściej ręce wodą i mydłem; nie kichaj i nie kaszł w pobliżu żywności i naczyń
- **Informuj personel placówki jeśli czujesz się źle lub jeśli zauważysz objawy u współmieszkańców**
- Jeśli potrzebujesz leków, poinformuj o tym personel placówki
- **Jeśli odczuwasz niepokój związany z epidemią, nie wiesz czym jest koronawirus i jak unikać zarażenia lub masz inne wątpliwości** – porozmawiaj z personelem placówki

## Jeśli żyjesz poza placówką:

- **Pamiętaj o środkach ostrożności!**
- Ogranicz poruszanie się po mieście do niezbędnego minimum
- Unikaj skupisk ludzi i komunikacji miejskiej
- Poinformuj streetworkera lub patrol policji lub straży miejskiej o miejscu pobytu; staraj się jak najwięcej przebywać w tym miejscu
- Pamiętaj, że **dzienne punkty pomocowe są zamknięte (świetlica, KIS itp.)**
- Pamiętaj, że zasady wydawania żywności mogą się zmienić – postaraj się dowiedzieć jak obecnie działają; podczas wydawania żywności zachowaj odległość od innych (minimum 1-1,5 metra); po otrzymaniu żywności oddal się jak najszybciej, nie wdawaj się w rozmowy
- Streetworkerzy i patrole służb również mogą zachowywać się inaczej niż zwykle – przede wszystkim będą starali się zachować bezpieczną odległość i skrócić czas kontaktu do minimum
- **Jeśli masz objawy koronawirusa, poinformuj o tym streetworkera, patrol policji lub straży miejskiej na początku rozmowy;** jeśli nie masz kogo poinformować – zadzwoń na infolinię 800 190 590
- **Jeśli masz tylko częściowe objawy (np. kaszel i gorączkę), poinformuj o tym streetworkera z prośbą o codzienny kontakt na wypadek pogorszenia się twojego stanu zdrowia i ogranicz do minimum kontakty z innymi ludźmi**
- Jeśli potrzebujesz leków, poinformuj o tym streetworkera
- Unikaj używania papierosów, żywności i napojów po innych osobach