

MASZ DODATNI WYNIK TESTU W KIERUNKU COVID-19 LUB OBJAWY?

ZOSTAŃ W DOMU, NOŚ MASECZKĘ I MONITORUJ OBJAWY

07.01.2022 r.

ZOSTAŃ W DOMU PRZEZ 5 DNI

Rozpocznij liczenie od daty pozytywnego wyniku testu* LUB od pierwszego dnia wystąpienia objawów.

Jeśli na początku liczenia nie występowały u Ciebie objawy, ale pojawią się one w ciągu 10 dni, zacznij odliczać 5 dni od nowa. Pierwszy dzień objawów jest Twoim nowym Dniem 0.

Dzień 0 →

DATA POZYTYWNEGO WYNIKU TESTU LUB PIERWSZEGO DNIA OBJAWÓW

Dzień 1

Dzień 2

Dzień 3

Dzień 4

Dzień 5

Dzień 6

**DZIEŃ 6
BRAK GORĄCZKI**

! inne objawy zniknęły lub zmalało ich nasilenie?
Możesz wyjść z domu, ale noś maseczkę do dnia 11.

**DZIEŃ 6
Z GORĄCZKĄ**

Zostań w domu do czasu ustąpienia gorączki i zmniejszenia nasilenia objawów.
Noś maseczkę co najmniej do dnia 11.

Dzień 7

Dzień 8

Dzień 9

Dzień 10

Dzień 11

Jeśli gorączka minęła, a nasilenie objawów znacznie zmalało, wróć do normalnej aktywności.

UWAGA: określenie „brak gorączki” znaczy, że gorączka ustąpiła na co najmniej 24 godziny bez stosowania leków obniżających gorączkę.

Wytyczne te dotyczą wszystkich, bez względu na to, czy zostali zaszczepieni przeciw COVID-19. Osoby z umiarkowaną lub ciężką chorobą, osoby z osłabionym układem odpornościowym oraz osoby żyjące w środowisku wysokiego ryzyka lub w grupach mogą wymagać izolacji dłuższej niż 5 dni.



CO JESZCZE NALEŻY ROBIĆ



Nie zbliżaj się do ludzi, z którymi mieszkasz, i **NIE** przyjmuj gości. Zostań w oddzielnej części domu i jeśli możesz, korzystaj z innej łazienki.



Jak zawsze, czyść wszystkie często dotykane powierzchnie. Często wycieraj i odkażaj miejsca wspólne. Często myj ręce wodą z mydłem przez 20 sekund.



Noś maseczkę przez 10 dni na ustach **ORAZ** nosie (nawet w domu, jeśli mieszkasz z innymi ludźmi)!



Obserwuj, czy występują objawy COVID-19, takie jak kaszel, duszność, zmęczenie, utrata smaku/węchu, ból głowy, bóle ciała, ból gardła, gorączka, dreszcze, biegunka.



Od 5 do 10 dnia unikaj podróży, transportu publicznego i miejsc, w których nie możesz nosić maseczki (restauracje, bary, domy ludzi itd.).



Dowiedz się więcej o COVID-19 na stronie nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml

*Jeśli nie masz żadnych objawów, dniem 0 jest dzień wykonania testu (a nie dzień otrzymania dodatniego wyniku testu), a dzień 1 to pierwszy pełny dzień po dniu wykonania testu.