

JERSEY COVID ALERT

Alèrtéthie Jèrriaise du Covid

DODATKOWE NARZĘDZIE DO WALKI Z PANDEMIĄ

Jersey COVID Alert to darmowa aplikacja na smartfony. Korzystanie z aplikacji Jersey COVID Alert pomoże w opanowaniu ognisk COVID-19 poprzez przerwanie łańcucha transmisji. Aplikacja ma pomóc w przestrzeganiu bieżących środków ostrożności zalecanych przez organy służby zdrowia i ochronie społeczności przed COVID-19.

Zachęcamy do korzystania z aplikacji ze względów bezpieczeństwa.

Aplikacja Jersey COVID Alert nie wykorzystuje danych osobowych i pomaga władzom w zapewnieniu obywatelom ochrony i zapobieżeniu rozprzestrzeniania się COVID-19.

Aplikacja za pośrednictwem Bluetooth powiadamia o kontakcie z osobą chorującą na COVID-19, nawet jeśli nie ma ona objawów.

Działa ona wtedy, gdy jest zamknięta i gdy telefon jest zablokowany, co oznacza, że nie będzie miała ona wpływu na żywotność baterii. Aplikacja nie potrzebuje żadnych danych osobowych i nigdy nie rejestruje lokalizacji czy przemieszczania się użytkownika. Wszystkie dane przechowywane są bezpiecznie w telefonie do momentu, w którym użytkownik skorzysta z aplikacji do celów śledzenia kontaktów.

Działania zwalczające COVID-19

Aplikacja to dodatkowa usługa, która ma wspomóc pracę zespołu ds. śledzenia kontaktów (Contact Tracing Team). Nie zastępuje ona konieczności podania danych kontaktowych firmom do celów śledzenia kontaktów. Działa w urządzeniach iPhone 6s i nowszych oraz w urządzeniach z systemem Android 6.0 (Marshmallow) i nowszym. Osobom, które nie mają odpowiedniego smartfona, pomocy udzieli zespół ds. śledzenia kontaktów.

Aplikacja jest tylko jedną częścią systemu reagowania na pandemię COVID-19 na wyspie Jersey — używanie aplikacji pomoże zatrzymać wirusa, jednak osoby podejrzewające u siebie objawy zakażenia powinny mimo to skontaktować się z linią informacyjną dotyczącą koronawirusa pod numerem **01534 445566**.

Pobieranie:

1. Zeskanuj poniższy kod QR.
2. Możesz też pobrać aplikację z dowolnego sklepu z aplikacjami.
3. Wybierz informacje, które chcesz udostępnić.

Więcej informacji: [CovidAlert.gov.je](https://www.covidalert.gov.je)



PODRÓŻE NA I Z JERSEY

Przed podróżą na Jersey mieszkańcy wyspy i odwiedzający muszą zarejestrować się i podać kraje lub regiony, w których nocowali przez 14 dni przed przybyciem.

Kraje i regiony oceniane są pod kątem ryzyka i na tej podstawie podzielone na trzy kategorie, w których obowiązują różne wymagania testowania i izolacji.

Przed zorganizowaniem podróży należy uwzględnić:

- sposób izolacji przez wymagany okres po powrocie z podróży;
- to, czy będzie możliwe odbicie kwarantanny z możliwością odizolowania się od pozostałych członków gospodarstwa domowego;
- wpływ izolacji na obecność w pracy lub szkole dla osoby powracającej i członków gospodarstwa domowego. Jeśli w przypadku danej osoby zostanie zidentyfikowany bliski kontakt z kimś z potwierdzonym przypadkiem COVID-19 podczas podróży, może ona podlegać obowiązkowi izolacji przez 14 dni od dnia ostatniego kontaktu lub poddania się testowi.
- Jeśli osoba ta otrzyma pozytywny wynik testu PCR po przyjeździe lub w dowolnym dniu podczas pobytu, będzie musiała poddać się izolacji liczonej od dnia otrzymania wyniku. Nie będzie mogła wówczas podróżować i będzie musiała pozostać na Jersey.
- Jeśli objawy COVID-19 pojawiają się przed podróżą, wówczas niemożliwy będzie przyjazd na Jersey przez co najmniej 10 dni lub do momentu ustąpienia objawów przez okres co najmniej 48 godzin.
- Osoba pozostająca we wspólnym gospodarstwie domowym na Jersey i otrzymująca pozytywny wynik testu PCR będzie musiała wraz z pozostałymi członkami gospodarstwa domowego

poddać się kwarantannie przez 14 dni od momentu przeprowadzenia testu.

- Niezalecane są wówczas wyjazdy poza wyspę do momentu otrzymania negatywnego wyniku testu w ciągu ostatnich 72 godzin lub ukończenia wymaganego okresu izolacji.



PORADY DLA MIESZKAŃCÓW WYSPI Z GRUPY PODWYŻSZONEGO RYZYKA

Dodatkowe informacje i wsparcie dla osób z grupy wysokiego lub umiarkowanego ryzyka zakażenia się wirusem wywołującym chorobę COVID-19 znajdują się na stronie internetowej [gov.je/shielding](https://www.gov.je/shielding). Znajduje się tutaj także poradnik opisujący czynności obarczone ryzykiem, który pomoże w podejmowaniu osobistych decyzji na podstawie oceny takiego ryzyka. Osoby niekorzystające z Internetu i niemogące uzyskać dostępu do tych informacji mogą zadzwonić na linię informacyjną dotyczącą koronawirusa pod numerem **01534 445566** lub poprosić o pomoc w swoim domu parafialnym.

Ważne jest, aby mieszkańcy wyspy w grupie podwyższonego ryzyka lub ci, których zdrowie psychiczne ucierpiało w wyniku pandemii, w przypadku wątpliwości dotyczących COVID-19 otrzymali odpowiednie wsparcie. W części Connect Me znajdują się szczegóły dotyczące uzyskania pomocy.

Mieszkańcy wyspy powyżej 50. roku życia lub ci, którzy otrzymali od lekarza rodzinnego (GP) pismo, w którym zostali przydzieleni do grupy wysokiego ryzyka, mogą również otrzymać darmową szczepionkę przeciw grypie, która również zapewni im dodatkową ochronę.

Za pośrednictwem usługi Connect Me mieszkańcy grupy wysokiego ryzyka mogą otrzymać dodatkową pomoc dotyczącą zdrowia psychicznego, samopoczucia i potrzeb praktycznych.

Connect Me



Obawa przed COVID-19 jest czymś normalnym, ale ważne jest szukanie wsparcia wtedy, gdy jest ono potrzebne. Connect Me to usługa oferująca mieszkańcom wyspy informacje, pomoc i wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, wątpliwości dotyczących członków rodziny, kontaktu z innymi ludźmi oraz porad praktycznych na temat finansów i zakupów.

Aby dowiedzieć się więcej na temat dostępnego wsparcia,

- odwiedź stronę internetową Connect Me pod adresem [gov.je/connectme](https://www.gov.je/connectme);
- zadzwoń na linię informacyjną dotyczącą koronawirusa **01534 445566**;
- porozmawiaj z kimś ze swojego domu parafialnego i zapytaj o Connect Me.

ZADBAJMY O BEZPIECZEŃSTWO NA JERSEY W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM

W tym sezonie jesienno-zimowym można zrobić kilka prostych rzeczy, które ograniczą ryzyko zakażenia i rozprzestrzeniania się wirusa odpowiedzialnego za COVID-19. Środki te są ważne same w sobie, jednak wdrożenie ich wszystkich znacząco pomoże w zapewnieniu ochrony sobie i całej rodzinie.



PRÉPATHER | CLIOGI | PROTÉGI

Więcej informacji na temat najlepszych sposobów ochrony siebie i innych znajduje się na stronie internetowej [gov.je/coronavirus](https://www.gov.je/coronavirus)

Informacje zawarte w niniejszej ulotce są poprawne w chwili publikacji.



Tłumaczenie: [gov.je/translate](https://www.gov.je/translate)

PREPARE | PREVENT | PROTECT



ZAPOBIEGANIE

W bieżącym okresie jesienno-zimowym zwiększa się ryzyko i dotkliwość wszystkich infekcji wirusowych.

Ze względu na to, że więcej czasu spędza się w pomieszczeniach, wzrasta prawdopodobieństwo infekcji i ich rozprzestrzeniania się. Można ograniczyć to ryzyko, stosując się do trzech prostych porad, które znacząco przyczyniają się do zwiększenia ochrony siebie, znajomych, rodziny i współpracowników przed zakażeniem wirusem odpowiadającym za COVID-19 i innymi wirusami.



ZACHOWAJ DYSTANS

Zachowanie fizycznej odległości co najmniej 1 metra od każdej osoby spoza gospodarstwa domowego to najskuteczniejszy sposób ograniczenia zakażenia wirusem odpowiedzialnym za COVID-19. Jest też istotną częścią strategii zapobiegania rozprzestrzeniania się koronawirusa na Jersey, zwłaszcza wśród osób starszych i z grupy wysokiego ryzyka.

Jeśli w miejscach publicznych nie zawsze możliwe jest zachowanie odległości co najmniej 1 metra, należy zwracać uwagę na otoczenie i starać się mieć wokół siebie możliwie najwięcej przestrzeni, co znacząco przekłada się na ograniczenie transmisji koronawirusa. Im więcej osób będzie się stosowało do zasady fizycznego dystansowania i do zasad higieny, tym większe szanse na ograniczenie zakażeń.



NOŚ MASKĘ

Stanowczo doradzamy wszystkim mieszkańcom wyspy noszenie maski, zwłaszcza w zamkniętych przestrzeniach publicznych, w których nie zawsze można zachować odpowiednią odległość fizyczną, w otoczeniach, w których nie są gromadzone dane osobowe do celów śledzenia kontaktów i w placówkach służby zdrowia. Te przestrzenie publiczne to m.in.:

- sklepy;
- supermarkety;
- targowiska w pomieszczeniach zamkniętych;
- szpitale, gabinety lekarskie, kliniki, domy opieki itd.;
- obiekty z usługami wymagającymi bliskiego kontaktu, takie jak salony fryzjerskie, gabinety kosmetyczne czy



MYJ RĘCE

Regularne mycie dłoni mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund lub stosowanie środka do dezynfekcji, kiedy nie ma dostępu do mydła i wody, ograniczy ryzyko zakażenia wirusem siebie i innych osób.

Aby pomóc w przerwaniu łańcucha transmisji COVID-19, należy zwłaszcza myć dłonie po odwiedzeniu miejsc publicznych i po każdorazowym powrocie do domu.

Udowodniono, że mycie rąk to najbardziej niezawodny sposób zarówno niszczenia, jak i usuwania wirusa wywołującego COVID-19.

salony terapeutyczne;

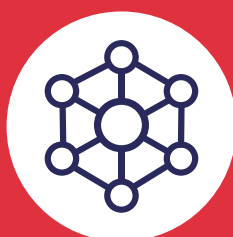
- autobusy i taksówki (w tym na dworcach autobusowych, pod wiatami autobusowymi, na zadaszonych postojach taksówek);
- na lotnisku i na terminalach promowych.

Koronawirus najczęściej przenosi się drogą kropelkową przez układ oddechowy. Kropelki te tworzą się podczas rozmowy, wydechu, wzdychania, chrząkania, kaszlu i kichania. Coraz częściej wykazuje się w badaniach naukowych, że noszona maska powstrzymuje rozprzestrzenianie się kropelek wydalanych z układu oddechowego i w połączeniu z innymi środkami ostrożności, czyli myciem rąk i dystansowaniem się, minimalizuje ryzyko transmisji w otoczeniu.

Noszenie maski nie zastępuje fizycznego dystansowania się czy odpowiedniej higieny dłoni i układu oddechowego.

Pełne wytyczne dotyczące noszenia masek znajdują się na stronie internetowej gov.je/coronavirus.

ŚLEDZENIE KONTAKTÓW



WIĘKSZE BEZPIECZEŃSTWO NA JERSEY MOŻLIWE JEST WÓWCZAS, GDY MOŻEMY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z JEJ MIESZKAŃCAMI

Śledzenie kontaktów na Jersey to istotna część strategii mającej na celu ograniczenie transmisji i zatrzymania rozprzestrzeniania się wirusa odpowiadającego za COVID-19.

Wszystkie firmy i obiekty na licencji zobowiązane są do gromadzenia informacji o klientach przekraczających ich próg, w tym imię i nazwisko i numer do kontaktu, co stanowi część procedury śledzenia kontaktów.

Ryzyko przenoszenia się koronawirusa wzrasta, kiedy odległość między osobami bezpośrednio kontaktującymi się ze sobą wynosi mniej niż 2 metry przez ponad 15 minut. Istotne w zapewnieniu ochrony mieszkańcom Jersey jest możliwie najszybsze dotarcie do osób potencjalnie zarażonych wirusem wywołującym

COVID-19 po zidentyfikowaniu osoby zarażającej przez zespół ds. śledzenia kontaktów, aby zapewnić im pomoc i zatrzymać dalsze rozprzestrzenianie się wirusa.

W praktyce oznacza to, że jeśli ktoś odwiedził jakąś firmę, również bar, pub czy restaurację, i potencjalnie miał kontakt z kimś, kto otrzyma wynik pozytywny testu na obecność koronawirusa, będziemy w stanie zidentyfikować go i skontaktować się z nim, a w stosownych przypadkach poddać go testowi.

Aplikacja Jersey COVID Alert to dodatkowa usługa, która ma wspomóc pracę zespołu ds. śledzenia kontaktów (Contact Tracing Team). Nie zastępuje ona konieczności podania danych kontaktowych odpowiednim firmom do celów śledzenia kontaktów.

Twoja rola

Po przyjeździe do jakiejś firmy czy obiektu na licencji ktoś powinien poprosić Cię o następujące informacje — osobiście lub przez zeskanowanie kodu QR za pomocą Twojego telefonu:

- imię i nazwisko;
- numer telefonu komórkowego do kontaktu;
- dzień i godzina przybycia;
- obszar, w którym zajęłeś miejsce, jeśli pomieszczenie podzielono na strefy.

Jeśli tak się nie stanie, powinieneś zapytać o powód i żądać zapisania informacji, aby w razie konieczności zespół ds. śledzenia kontaktów mógł

się z Tobą skontaktować. Dzięki takiej pomocy nie będziemy musieli zamykać pubów, barów i restauracji oraz cieszyć się swobodami, które możemy zapewnić na wyspie.

Ochrona danych

Aby zapewnić ochronę danych osobowych obywateli, rząd współpracuje z inspektorem danych osobowych nad wytycznymi dla obiektów na licencji dotyczącymi gromadzenia i przechowywania takich informacji. Dane będą przechowywane wyłącznie przez 21 dni i przekazywane tylko do celów śledzenia, jeśli zajdzie taka konieczność.



ZGROMADZENIA: ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZBIORCZA I INDYWIDUALNA

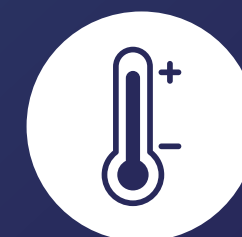
Wszyscy mamy obowiązek dbania o to, aby choroba COVID-19 nie rozprzestrzeniła się, a nasze poszczególne działania mogą znacząco w tym pomóc. Liczbę osób na nieformalnych spotkaniach ograniczono teraz do 20 osób. Podczas wydarzeń, których organizatorzy udowodnią przestrzeganie właściwych wytycznych, może się spotkać do 40 gości.

Decyzję o uczestnictwie w wydarzeniu powinno się uzależnić od poziomu ryzyka, na które dana osoba jest gotowa się narażić.

Nie chodź na wydarzenia, jeśli nie czujesz się z tym komfortowo.

Nie tylko firmy mają obowiązek gromadzenia szczegółów do celów śledzenia kontaktów. Na przykład jeśli organizujesz prywatne wydarzenie, należysz do klubu sportowego lub pracujesz dla organizacji charytatywnej, sporządzanie listy osób, z którymi miało się kontakt, jest równie ważne.

OBJAWY



POZNAJ OBJAWY COVID-19

Oto trzy główne objawy COVID-19, które warto znać:

1. Gorączka

Oznacza to, że skóra na klatce piersiowej lub plecach jest gorąca lub że temperatura ciała wynosi co najmniej 37,8 (prawidłowa temperatura ciała to 37 stopni).

2. Nowy uporczywy kaszel

Oznacza to uporczywy kaszel trwający ponad godzinę lub co najmniej trzy epizody kaszlu w ciągu 24 godzin (osoby, które zwykle mają kaszel, mogą odczuwać go dotkliwiej niż zwykle).

3. Utrata lub zmiana w węchu i/lub smaku

Oznacza to, że zauważyłeś, że nie czujesz węchu ani smaku albo że rzeczy pachną lub smakują inaczej niż normalnie.

Jeśli ktoś w gospodarstwie domowym ma co najmniej jeden z tych trzech objawów choroby COVID-19, wszyscy członkowie z własnej woli powinni poddać się kwarantannie i zadzwonić na infolinię pod numer **01534 445566**.

Objawy przeziębienia

Osoby, które nie mają żadnego z wymienionych objawów, ale mają objawy przeziębienia np. katar, nie muszą udawać się na kwarantannę czy poddawać się testowi. Jeśli czują się na siłach, mogą chodzić do pracy lub szkoły.

Zaleca się monitorowanie objawów i jeśli w dalszym toku pojawi się któryś z trzech sugerujących chorobę COVID-19, należy poddać się kwarantannie wraz z pozostałymi członkami gospodarstwa domowego i zadzwonić na infolinię pod numer **01534 445566** w celu ustalenia terminu testu.

Chroń się przed zakażeniem grypą i dawaj dobry przykład.



Szczepionka przeciw grypie oferowana jest nieodpłatnie osobom z grupy podwyższonego ryzyka. Ma ona pomóc chronić przed zarażeniem się wirusem grypy i pojawieniem się poważnych komplikacji.

Osoby z grupy ryzyka nie powinny opóźniać przyjęcia szczepień przeciwko grypie.

Szczepionka przeciwko grypie jest DARMOWA:

	Apteka / lekarz rodzinny	Program szczepień przeciw grypie w szkołach
+ jeśli masz co najmniej 65 lat	✓	
+ jeśli znajdujesz się w klinicznej grupie ryzyka i grupie wiekowej od 16 do 65 lat;	✓	
+ dla dzieci w grupie ryzyka w wieku od 6 miesięcy do 2 lat;	✓	
+ jeśli jesteś w ciąży.	✓	
+ dla dzieci w żłobkach i przedszkolach w wieku od 2 do 4 lat;		✓
+ dla dzieci w wieku szkolnym w klasach zerowych i klasach od 1 do 11 włącznie (15/16 lat)		✓
W późniejszych miesiącach roku szczepionka przeciwko grypie będzie darmowa dla osób od 50 do 64 roku życia po tym, jak priorytetowo zostaną potraktowane grupy, o których mowa we wcześniejszej części ulotki.		

Więcej informacji można uzyskać od swojego lekarza, farmaceuty, w szkole lub żłobku lub odwiedzić stronę gov.je/flu