



Tłumaczenie ulotki

Porady na temat koronawirusa (COVID-19) — niezbędne informacje



Zdrowie

Rząd Jersey zdaje sobie sprawę z tego, że sytuacja z koronawirusem może być niepokojąca. W ponad 80% infekcja wywołana tym wirusem przebiega łagodnie.

Według bieżących informacji nie jest prawdopodobne to, że osoby niewykazujące objawów zarażenia (nosiciele bezobjawowi) zarażają wirusem innych, podczas gdy w przypadku grypy sytuacja jest odwrotna.

Każdy z nas może przedsięwziąć proste kroki gwarantujące dobre przygotowanie zarówno siebie, jak i wyspy do ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa.

Kluczowa tutaj jest odpowiednia higiena rąk (mycie ich przez co najmniej 20 sekund, a następnie dokładne ich osuszenie) oraz układu oddechowego (stosowanie chusteczek jednorazowych). Należy utrzymywać wszystkie powierzchnie w czystości i unikać dotykania twarzy nieumytymi dłońmi.

W przypadku podejrzenia występowania u siebie objawów koronawirusa niezwykle ważne jest uprzednie zapowiedzenie wizyty przed udaniem się na oddział ratunkowy i do lekarza pierwszego kontaktu.

Osoby, które podejrzewają u siebie objawy koronawirusa, powinny zadzwonić na numer linii informacyjnej 01534 445566. Jest ona czynna codziennie w godz. 08:00–20:00. Jeśli będzie zajęta lub nieczynna, można zostawić wiadomość z prośbą o oddzwonienie.

Osoby, które czują się bardzo źle i potrzebują karetki, muszą zadzwonić pod numer 999 oraz przekazać personelowi informacje o objawach i podróżach.



Podróże

W przypadku osób, które niedawno wróciły z pewnych krajów (zwanymi krajami 1. kategorii) lub wróciły z innych krajów (zwanymi krajami 2. kategorii), a wystąpiły u nich objawy grypopodobne, konieczne może okazać się poddanie kwarantannie.

Aktualna lista krajów kategorii 1. i 2. wraz z informacjami na temat kwarantanny znajduje się na stronie internetowej gov.je/coronavirus.



Najnowsze informacje

Najnowsze informacje na temat sposobu reagowania na przypadki koronawirusa na Jersey, w tym informacje, które pomogą przygotować się na nie firmom, publikujemy na specjalnie do tego utworzonych stronach internetowych gov.je/coronavirus i w kanałach rządu Jersey w mediach społecznościowych.



Osoby, które podejrzewają u siebie objawy koronawirusa, powinny zadzwonić na numer linii informacyjnej **01534 445566** w godz. 08:00–20:00.



Government of
JERSEY



Porady dotyczące koronawirusa



Przez cały dzień należy **myć** dłonie dokładnie przez 20 sekund mydłem i wodą lub regularnie korzystać ze środka odkażającego na bazie alkoholu. Należy pamiętać przy tym o pocieraniu dłonią o dłoń, namydleniu wierzchu dłoni, umyciu kciuków, paznokci i opuszek palców.



Należy **unikać** dotykania oczu, nosa i ust nieumyтыми dłońmi. Możliwe jest zakażenie poprzez dotknięcie powierzchni lub dłoni zakażonej osoby, a następnie dotknięcie oczu, nosa czy ust. Innym przykładem jest dotknięcie klamki lub uściśnięcie dłoni, a następnie dotknięcie twarzy.



Kaszel lub kichanie przez osoby przenoszące wirusa to najbardziej prawdopodobne sposoby jego przenoszenia.



Należy **czyścić** i dezynfekować często dotykane przedmioty i powierzchnie. Częste mycie takich przedmiotów i powierzchni pomaga ograniczyć rozprzestrzenianie się infekcji. Należy kasnąć i kichać w chusteczkę jednorazową, wyrzucić ją i umyć dłonie.



Porady dla firm

Rząd Jersey wraz z Jersey Resilience Forum zaleca wszystkim organizacjom przyjęcie solidnych i elastycznych rozwiązań zarządzania gwarantujących ciągłość biznesową, które pomogą w zagwarantowaniu minimalizacji oddziaływania zakłóceń wywołanych przez koronawirusa.

Aby pomóc w opracowywaniu i przeglądaniu planów, stworzyliśmy listę kontrolną. Znajdują się na niej ważne czynności i wytyczne, które pomogą pracownikom i firmom w przekazywaniu pracownikom odpowiednich porad.

Więcej informacji dla firm można znaleźć na stronie: gov.je/coronavirus



Do przetłumaczenia treści strony gov.je na inne języki można wykorzystać darmowy serwis Google Translate.

Więcej informacji można uzyskać na stronie gov.je/translate.



Informacje są poprawne w dniu publikacji (10 marca 2020 r.).

Najnowsze informacje na temat koronawirusa i wszystkie pilne powiadomienia będą dostępne na stronie gov.je/coronavirus.



Osoby, które podejrzewają u siebie objawy koronawirusa, powinny zadzwonić na numer linii informacyjnej **01534 445566** w godz. 08:00–20:00.



Government of
JERSEY