

Przeziębienie, a może COVID-19? Sprawdź, co zrobić „krok po kroku”

Przeziębienie, a może to grypa lub COVID-19? Jak sprawdzić, co Ci dolega? Skorzystaj z praktycznego przewodnika. Doradzimy, krok po kroku, co zrobić, gdy masz pierwsze objawy infekcji.

Nigdy nie lekceważ objawów choroby. Nawet jeśli wydaje Ci się, że to zwykłe przeziębienie, powinieneś to sprawdzić. Być może są to pierwsze symptomy groźnych chorób: grypy lub COVID-19? Pamiętaj! Część chorób, szczególnie w pierwszym stadium rozwoju, daje podobne objawy, dlatego musisz upewnić się, co Ci dolega.



KROK 1:

JAK OTRZYMAĆ ZLECENIE NA TEST?

Sposób pierwszy: Poradnie POZ

Skontaktuj się z poradnią Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ). Poinformuj osobę w rejestracji, że:

- podejrzewasz zakażenie koronawirusem,
- jesteś na kwarantannie,
- lub miałeś kontakt z osobą zakażoną koronawirusem.

Poradnie POZ przyjmują od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.00 – 18.00. W zależności od Twojego stanu zdrowia, konsultacja może mieć formę:

- teleporady,
- wizyty stacjonarnej w gabinecie lekarza POZ,
- lub wizyty medyka w domu chorego.

Wykaz poradni POZ w województwie Podkarpackim znajdziesz na stronie internetowej Podkarpackiego Oddziału NFZ oraz na bezpłatnej i czynnej całą dobę infolinii 800 190 590.

Sposób drugi: Nocna i świąteczna opieka zdrowotna, gdy Twój lekarz rodzinny nie pracuje

Gdy czujesz się źle wieczorem (po godz. 18.00), w weekend lub w dzień świąteczny, wtedy skontaktuj się z najbliższą placówką nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (NiŚOZ), gdzie otrzymasz niezbędną pomoc medyczną w razie nagłego zachorowania.

Placówki NiŚOZ przyjmują:

- od poniedziałku do piątku, w godzinach 18.00 - 8.00 rano kolejnego dnia,
- w soboty, niedziele i święta przez całą dobę.

W zależności od Twojego stanu zdrowia, konsultacja może mieć formę:

- teleporady,
- wizyty stacjonarnej w gabinecie NiŚOZ,
- lub wizyty medyka w domu chorego.

Wykaz placówek NiŚOZ w województwie Podkarpackim znajdziesz na stronie internetowej Podkarpackiego Oddziału NFZ oraz na bezpłatnej i czynnej całą dobę infolinii 800 190 590.

Sposób trzeci: Podejrzewasz zakażenie koronawirusem? Samodzielnie zapisz się na test

Jeśli podejrzewasz, że Twój zły stan zdrowia jest spowodowany zakażeniem koronawirusem lub jeśli miałeś kontakt z osobą zakażoną, zapisz się na test w kierunku SARS-CoV-2 przez internet. Formularz on-line składa się z kilku pytań dotyczących m.in. kontaktów z osobami zakażonymi wirusem SARS-CoV-2 oraz objawów, które mogą świadczyć o rozwijającej się chorobie. Twoje odpowiedzi pomogą określić, czy istnieje ryzyko, że zakażyłeś się koronawirusem. Kiedy okaże się, że powinieneś wykonać test diagnostyczny, możesz:

- zamówić rozmowę z konsultantem Domowej Opieki Medycznej (numer telefonu 22 735 39 40), który zleci Ci wykonanie testu albo
- zapisać się na wymaz przez internet. Potrzebujesz do tego Profilu Zaufanego.

Na test w kierunku koronawirusa możesz zapisać również swoje dziecko. Z formularza online mogą skorzystać również współdomownicy osoby zakażonej SARS-CoV-2, którzy mimo szczepienia lub posiadania statusu ozdowieńca, muszą się pod-

dać testowi na obecność koronawirusa. Możesz też wykonać szybki test antygenowy (bez skierowania). Szczegóły na stronie www.gov.pl/web/koronawirus.

Sposób czwarty: Teleplatforma Pierwszego Kontakt. Wystarczy zadzwonić lub wypełnić formularz

W nocy, w weekendy i święta, czyli poza godzinami pracy poradni Podstawowej Opieki Zdrowotnej, możesz skorzystać również z Teleplatformy Pierwszego Kontakt (TPK). TPK to odpowiednik nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, tyle że przez telefon. Wystarczy, że zadzwonisz pod bezpłatny numer 800 137 200 lub wypełnisz formularz online. Z Teleplatformy Pierwszego Kontakt skorzystasz:

- od poniedziałku do piątku, w godzinach 18.00 - 8.00 rano kolejnego dnia
- w soboty, niedziele i święta przez całą dobę.

Szczegóły na stronie www.gov.pl/web/zdrowie/tpk.

Sposób piąty: Zlecenie na test w gabinecie prywatnym

Na test na koronawirusa może skierować Cię też lekarz, który nie ma umowy z NFZ, ale korzysta z aplikacji gabinet.gov.pl.

KROK 2:

MAM ZLECENIE NA TEST I CO DALEJ?

Kwarantanna

- W momencie zlecenia testu na obecność wirusa SARS-CoV-2 zostajesz objęty kwarantanną. W czasie kwarantanny nie opuszczaj swojego miejsca pobytu. Jesteś zwolniony z kwarantanny na czas przejazdu do punktu pobrania i powrotu do miejsca pobytu.
- Gdy samodzielnie ze względu na stan zdrowia nie możesz dostać się do punktu pobrania wymazów, Twój lekarz POZ może wezwać do Ciebie karetkę wymazową. Wymaz zostanie pobrany w miejscu Twojego pobytu.

Wybór punktu pobrania wymazów

- Zostałeś skierowany na test wykrywający koronawirusa? Wykonasz go bezpłatnie w dowolnym punkcie pobrania wymazów. W Polsce takich punktów jest już ponad 800.
- Po zleceniu badania otrzymasz wiadomość SMS z systemu eKolejka, kiedy i gdzie powinieneś się zgłosić, aby jak najszybciej wykonać test blisko miejsca swojego pobytu i uniknąć czekania w dużej grupie pacjentów. Będzie to wiadomość, w której znajdziesz

link do tzw. Indywidualnej Strony Pacjenta. Na stronie system zaproponuje Ci termin i miejsce badania. Możesz je potwierdzić lub odrzucić. W przypadku odrzucenia zaproponowanego terminu i miejsca pobrania wymazu samodzielnie wyszukujesz inny, dogodny dla siebie dzień, godzinę i miejsce pobrania wymazu.

Mapę punktów wymazów znajdziesz na stronie pacjent.gov.pl lub na bezpłatnej i czynnej całą dobę infolinii 989.

! Pamiętaj, aby zabrać ze sobą dowód tożsamości, a 2 godziny przed badaniem nie spożywaj posiłków, nie pij, nie żuj gumy, nie płucz jamy ustnej i nosa, nie myj zębów, nie przyjmuj leków oraz nie pal papierosów.

Możesz również wykonać bezpłatny test antygenowy w aptece, laboratorium diagnostycznym lub w mobilnym punkcie wymazowym. Do wykonania testu antygenowego nie potrzebujesz skierowania.

Mapę punktów szybkich testów antygenowych znajdziesz na stronie pacjent.gov.pl lub na bezpłatnej i czynnej całą dobę infolinii 989.

KROK 3:

WYNIK TESTU NA KORONAWIRUSA

- **POZYTYWNY:** oznacza, że jesteś zakażony koronawirusem. Twoja kwarantanna automatycznie zmienia się w izolację. Skontaktuj się ze swoim lekarzem POZ, który oceni Twój stan zdrowia i ustali leczenie. Umów się na teleporadę. Możesz też skorzystać z monitoringu Domowej Opieki Medycznej.
- **NEGATYWNY:** oznacza, że nie jesteś zakażony koronawirusem. Gdy otrzymasz wynik negatywny, zostajesz zwolniony automatycznie z kwarantanny.

KROK 4:

SPRAWDŹ WYNIK TESTU

- Wynik testu w kierunku koronawirusa możesz sprawdzić w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP).
- Jeśli nie masz IKP i profilu zaufanego wynik testu otrzymasz online, po wypełnieniu krótkiego formularza na stronie aplikacje.gov.pl/app/med-test/#/test-na-covid

- Wgląd do wyniku testu na obecność wirusa SARS-CoV-2 ma także Twój lekarz POZ i laboratorium, które przeprowadzało analizę wymazu.
- Wynik testu antygenowego poznasz na miejscu. Znajdziesz go także, jak w przypadku testu PCR, w Internetowym Koncie Pacjenta i w aplikacji moje IKP.

KROK 5:

W TRAKCIE CHOROBY

Program DOM – Twoje domowe centrum monitoringu zdrowia

- Program Domowa Opieka Medyczna umożliwia monitoring Twojego zdrowia, gdy jesteś chory na COVID-19, ale nie wymagasz leczenia w warunkach szpitalnych.
- Do kontroli Twojego zdrowia służy pulsoksymetr, niewielkie urządzenie, które mierzy saturację, czyli poziom natlenienia krwi. Wystarczy, że nałożysz go na palec i połączysz ze specjalną aplikacją, którą instalujesz w swoim telefonie. Możesz też zgłaszać wyniki pomiarów przez infolinię.
- Pulsoksymetr trafia do Ciebie bezpłatnie. Gdy ukończyłeś 55 lat, automatycznie kwalifikujesz się do programu i otrzymasz urządzenie do domu pocztą. Jeśli jeszcze nie masz 55 lat, możesz zamówić pulsoksymetr przez internet lub przez kwalifikację przeprowadzoną przez lekarza POZ.
- W razie niepokojących wyników zadzwoni do Ciebie konsultant i jeśli będzie taka potrzeba, umówi konsultację teledywidualną z lekarzem.

Pogotowie ratunkowe (Ratownictwo medyczne)

- Jeśli Twój stan nagle się pogorszy i sytuacja będzie zagrażała Twojemu życiu lub zdrowiu, zadzwoń pod numer alarmowy 999 lub 112. Jeśli podejrzewasz u siebie zakażenie koronawirusem lub jesteś zakażony, koniecznie poinformuj o tym dyspozytora, który przyjmuje Twoje zgłoszenie.

Bezpłatna infolinia NFZ

- Pod numerem 800 190 590, bezpłatnie i przez całą dobę, otrzymasz wszystkie, niezbędne informacje o postępowaniu w przypadku zakażenia koronawirusem.
- Konsultanci odpowiedzą m.in., gdzie znajdziesz: najbliższy punkt nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej punkt wymazowy w Twojej okolicy oraz doradzą, jak skontaktować się ze szpitalem.

KROK 6:

PO CHOROBI

Zaszczep się przeciw COVID-19

- Zadbaj o ochronę przeciwko COVID-19. Szczepienie chroni przed ciężkim przebiegiem choroby. Od ręki możesz przyjąć szczepionkę w blisko 8 tysiącach punktów szczepień, które działają w różnej formie (stacjonarnej, wyjazdowej, mobilnej).
- Zarejestruj się na szczepienie przez:
 - Internetowe Konto Pacjenta
 - bezpłatną i całodobową infolinię pod numerem 989
 - SMS wysłany na numer 664 908 556 lub 880 333 333 o treści: SzczepimySie
 - aplikację mobilną MojeIKP
 - wybrany punkt szczepień.