

BEZPŁATNY BIULETYN INFORMACYJNY

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 całę 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 całę 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 ozdrowieńca, muszą się poddać 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 pobrań i powrotu do miejsca pobytu.
- Gdy samodzielnie ze względu na stan zdrowia nie możesz dostać się do punktu pobrań wymazów, Twój lekarz POZ może wezwać do Ciebie karetkę wymazową. Wymaz zostanie pobrany w miejscu Twojego pobytu.

Wybór punktu pobrań wymazów

- Zostałeś skierowany na test wykrywający koronawirusa? Wykonasz go bezpłatnie w dowolnym punkcie pobrań 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 aplikacji.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 telemedyczną 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.