

# Przeziębienie, a może COVID-19? Sprawdź, co zrobić

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

**Nigdy nie lekceważ objawów choroby.** Nawet jeśli wydaje Ci się, że to zwykłe przeziębienie, powinienes 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.

## Zacznij od lekarza rodzinnego

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:

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

## WAŻNE!

Jeśli lekarz POZ podejrzewa zakażenie koronawirusem, może skierować Cię na test wykrywający SARS-CoV-2.

## Nocna i świąteczna opieka zdrowotna, gdy Twój lekarz rodzinny nie pracuje

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

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:

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

## WAŻNE!

Jeśli lekarz podejrzewa zakażenie koronawirusem, może skierować Cię na test wykrywający SARS-CoV-2.

Wykaz placówek NiŚOZ znajdziesz na stronie śląskiego oddziału NFZ - [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl).

## 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** - <https://www.gov.pl/web/zdrowie/tpk>.

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.

## WAŻNE!

Lekarz dyżurujący na Teleplatformie Pierwszego Kontakt może skierować Cię na test wykrywający SARS-CoV-2.

## Podejrzewasz zakażenie koronawirusem? Samodzielnie zapisz się na test w kierunku SARS-CoV-2

Jeśli podejrzewasz, że Twój zły stan zdrowia jest spowodowany zakażeniem koronawirusem, jeśli miałeś kontakt z osobą zakażoną, **zapisz się na test w kierunku SARS-CoV-2 przez internet** - <https://www.gov.pl/web/koronawirus/zapisz-sie-na-test-na-koronawirusa>.

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 powinienes wykonać test diagnozujący, 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.

## WAŻNE!

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 poddać testowi na obecność koronawirusa.**

## 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.

## Zlecenie na test i co dalej?

**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 nie możesz dostać się do punktu pobrań wymazów, Twój lekarz POZ może wezwać do Ciebie **karetkę wymazową**. Wymaz zostanie pobrany w miejscu Twojego pobytu.

## Punkty pobrań wymazów

Zostałeś skierowany na test wykrywający koronawirusa? Wykonasz go bezpłatnie w dowolnym punkcie pobrań wymazów. W województwie śląskim takich punktów jest ponad 50.

Po zleceniu badania otrzymasz wiadomość SMS z systemu eKolejka, kiedy i gdzie powinienes się zgłosić, aby jak najszybciej wykonać test blisko miejsca swojego pobytu i uniknąć czekania w dużej grupie pacjentów.

Otrzymasz wiadomość SMS z systemu eKolejka, w której znajdziesz link do tzw. Indywidualnej Strony Pacjenta. Na stronie system proponuje 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.

## Wynik testu na koronawirusa

Wynik testu możesz sprawdzić w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP).

- **POZYTYWNY:** oznacza, że jesteś zakażony koronawirusem. Twoja kwarantanna automatycznie zmienia się w izolację. Izolacja trwa 10 dni, licząc od dnia uzyskania pozy-

tywnego wyniku testu na obecność wirusa SARS-CoV-2. Skontaktuj się ze swoim lekarzem POZ, który oceni Twój stan zdrowia i ustali leczenie. Umów się na teleporadę. Możesz także skorzystać z monitoringu **Domowej Opieki Medycznej**.

- **NEGATYWNY:** oznacza, że nie jesteś zakażony koronawirusem. Gdy otrzymasz wynik negatywny, zostajesz zwolniony z kwarantanny.

## WAŻNE!

Wgląd do wyniku testu na obecność wirusa SARS-CoV-2 ma także Twój lekarz POZ i laboratorium, które przeprowadzało analizę wymazu.

## 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 (<https://www.gov.pl/web/domowaopieka-medyczna/informacje>) 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.

## WAŻNE!

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.

## 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.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590