



ZDROWIE

Co musisz wiedzieć o koronawirusie

E-book dla pacjentów





Spis treści

- 1 [Co to jest COVID-19 – słownik pojęć](#)
- 2 [Jak możesz zarazić się COVID-19](#)
- 3 [Jakie są objawy infekcji SARS-CoV-2](#)
- 4 [Jakie są postacie COVID-19](#)
- 5 [Jakie czynniki mogą powodować cięższy przebieg choroby](#)
- 6 [Jak możesz chronić się przez infekcją](#)
- 7 [Jak długo koronawirus utrzymuje się na powierzchniach i jak go usunąć](#)
- 8 [Czy istnieją leki na COVID-19](#)
- 9 [Co zrobić w przypadku pojawienia się objawów](#)
- 10 [Co zrobić, jeśli masz pozytywny wynik testu](#)
- 11 [Porównanie testów na COVID-19](#)
- 12 [Szczepionki przeciw COVID-19](#)
 - [dlaczego warto](#)
 - [dla kogo](#)
 - [niepożądane odczyny poszczepienne](#)
 - [rejestracja na szczepienie](#)
 - [przygotowanie do szczepienia](#)
- 13 [Jak sobie radzić z pandemią](#)
- 14 [Stan zdrowia po COVID-19](#)
- 15 [Rehabilitacja w domu po przebyciu COVID-19](#)



Co to jest COVID-19 – słownik pojęć

Koronawirusy

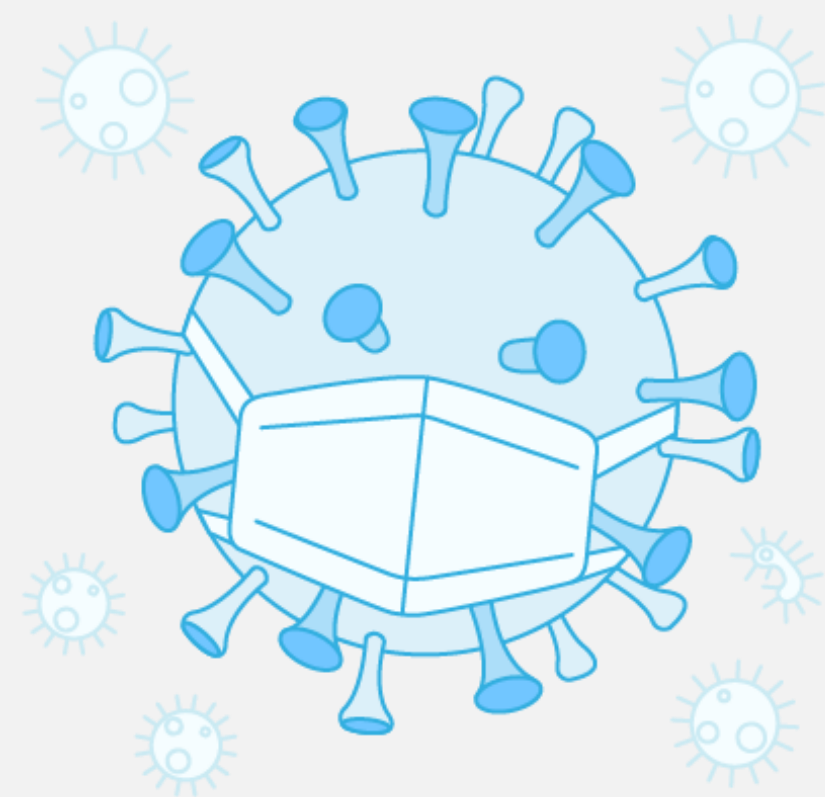
Koronawirusy to grupa wirusów, które wywołują różnego typu infekcje obejmujące głównie układ oddechowy i pokarmowy człowieka. Znane są już od wielu lat. Swoją nazwę zawdzięczają specyficznej budowie. Na zewnątrz wirusa znajduje się otoczka, której kształt oglądany pod mikroskopem przypomina koronę. Dotychczas na świecie zmagano się już z zakażeniami koronawirusów wywołanymi przez SARS oraz MERS.

SARS-CoV-2

SARS-CoV-2 to wirus należący do grupy koronawirusów, z pojedynczą nicią o dodatniej polaryzacji ssRNA(+), który wywołuje ostrą chorobę układu oddechowego – COVID-19. Jest to jeden z wielu chorobotwórczych dla ludzi wirusów z tej grupy.

COVID-19

COVID-19 to ostra choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem SARS-CoV-2. Została po raz pierwszy rozpoznana i opisana w listopadzie 2019, w środkowych Chinach (miasto Wuhan) podczas serii zachorowań zapoczątkowującej pandemię tej choroby.



Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Jak możesz zarazić się COVID-19



Wirusem SARS-CoV-2 zakażamy się głównie **drogą kropelkową**. Kaszel, kichanie, głośne mówienie sprzyjają zakażeniu osób z otoczenia chorego.



Dużym zagrożeniem są **przedmioty** o charakterze ogólnodostępnym, jeżeli osoba posługująca się nimi nie przestrzega higieny rąk.. Krople z wirusem podczas mówienia, kichania czy kaszlu mogą osiąść na powierzchniach. Dotykanie przedmiotów, na których znalazły się fragmenty wirusa może prowadzić do zakażenia. Dzieje się tak, gdy po kontakcie z powierzchnią **dotknie się nosa, oczu, ust**.



Do zakażenia może dojść także przez **bliski kontakt z chorym** (np. przytulanie, dzielenie się przedmiotami osobistymi czy jedzenie z jednego naczynia).



Uściśnięcie dłoni z osobą chora na COVID-19 stwarza ryzyko zakażenia, kiedy wirus przenoszony jest na rękach.



Ważne

Okres **od zakażenia do pojawiania się pierwszych objawów** wynosi **od 2 do 14 dni**, średnio **5 dni**.

Osoby chore mogą **zakażać na 24–48 godzin przed** wystąpieniem **objawów** choroby.

Dopóki jedna chora osoba zakazi średnio więcej niż 1,1 nowej osoby, **epidemia** będzie nadal **trwać**.

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Jakie są objawy infekcji SARS-CoV-2

Najczęściej występujące objawy:



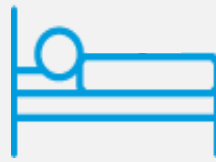
gorączka



suchy kaszel



duszności



zmęczenie

Objawy rzadziej występujące:

zaburzenia lub utrata
węchu lub/i smaku

ból mięśni i stawów

katar, zatłokany nos

ból gardła

ból w klatce piersiowej

nudności, wymioty, biegunka

ból głowy

zapalenie spojówek

wysypka oraz odbarwienia
w obrębie palców u rąk i nóg



Ważne

Jeśli masz gorączkę, kaszel z dusznością, skrócony oddech, ból czy ucisk w klatce piersiowej lub utrudnioną mowę i problemy z poruszaniem, od razu skontaktuj się z lekarzem.

COVID-19 w wielu przypadkach daje podobne objawy do grypy sezonowej. Jeżeli chcesz dowiedzieć się, jak odróżnić gripę od koronawirusa, przeczytaj [więcej](#).

Jeśli źle się czujesz i niepokoisz się o swój stan zdrowia, [przeprowadź wywiad medyczny](#) pod kątem objawów COVID-19.

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Jakie są objawy infekcji SARS-CoV-2

podobieństwa		COVID-19 a grypa sezonowa	
objawy	gorączka lub stan podgorączkowy, dreszcze, kaszel najczęściej suchy, trudności z oddychaniem np. skrócenie oddechu, uczucie duszności, zmęczenie, ból gardła, bóle mięśni i stawów, bóle głowy, biegunka, wymioty		
okres zakaźności	osoby zakażone mogą zakażać innych przynajmniej na 1 dzień przed pojawieniem się objawów		
droga zakaźności	kropelkowa		
powikłania	zapalenie płuc, niewydolność oddechowa, ARDS (zespół ostrej niewydolności oddechowej), sepsa, zawał serca, udar mózgu, niewydolność wielonarządowa, zaostrzenie się współistniejących chorób przewlekłych, wtórne infekcje bakteryjne		
grupy ryzyka	osoby starsze, osoby z obniżoną odpornością, osoby otyłe, kobiety w ciąży, osoby z chorobami współistniejącymi np.: płuc, serca, cukrzycą, nowotworami		
różnice		COVID-19	grypa sezonowa
objawy	zaburzenia smaku lub/i węchu		
czas do wystąpienia objawów	dłuższy – zwykle 5 dni od zakażenia, ale mogą wystąpić również już 2. dnia lub dopiero 14. dnia		krótszy – zwykle objawy pojawiają się w okresie 1-4 dni od zakażenia
zakaźność	zwykle 1-2 dni przed pojawieniem się objawów, ale dłuższy okres zakaźności (do 10-12 dni od zakażenia)		zwykle 3-5 dni przed pojawieniem się objawów
powikłania	zakrzepy krwi w naczyniach żylnych i tętniczych płuc, serca, kończyn dolnych i mózgu, zmęczenie, duszność, kaszel, bóle mięśni, stawów, ból w klatce piersiowej, trudność z myśleniem, koncentracją, depresja, kołatanie serca, utrata węchu i/lub smaku		większość osób wraca do zdrowia w ciągu kilku dni do 2 tygodni, ale powikłania obejmują m.in.: zapalenie zatok i ucha środkowego, zapalenia mięśnia sercowego, mózgu i mięśni
grupy ryzyka	dzieci		



yszka
sób
jenta.

obne objawy
dzieć się
j [więcej](#).

że się czujesz
[prowadź](#)
COVID-19.



Jakie są objawy infekcji SARS-CoV-2

Jak to działa

Wywiad medyczny ma formę intuicyjnego kwestionariusza. Na podstawie udzielonych odpowiedzi na pytania dotyczące czynników ryzyka i objawów, pacjent otrzymuje wskazania co do dalszego postępowania - kontakt z lokalnymi służbami, pozostanie w domu i zachowanie kwarantanny lub brak wskazań do niej, a także zalecenia co do profilaktyki zdrowotnej.

Czy to wiarygodne rozwiązanie

Wywiad COVID-19 Risk Assessment został przygotowany przez zespół lekarzy **na podstawie wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia**. Rozwiązanie opracowała polska firma technologiczno-medyczną Infermedica Sp. z o.o. Jest ono na bieżąco aktualizowane o nowe informacje na temat COVID-19.

Czy wywiad zastępuje poradę lekarską

Nie. **Wywiad medyczny COVID-19 Risk Assessment ma charakter informacyjny, nie stanowi diagnozy i nie zastępuje porady lekarskiej**. W nagłych przypadkach zagrożenia życia lub zdrowia w pierwszej kolejności należy zadzwonić na pogotowie.

Czy korzystanie z wywiadu jest anonimowe

Tak. Skorzystanie z wywiadu medycznego COVID-19 Risk Assessment jest **całkowicie anonimowe**. Pacjent nie podaje żadnych danych pozwalających na jego identyfikację.

PRZEPROWADŹ WYWIAD MEDYCZNY



yszka
sób
jenta.

obne objawy
dzieć się
j [więcej](#).

że się czujesz
[prowadź](#)
COVID-19.



Jakie są postacie COVID-19

postać COVID-19	objawy	postępowanie*
łagodna	• brak objawów • łagodne dolegliwości ze strony górnych dróg oddechowych • stan stabilny	Opieka domowa. Leczenie objawowe.
umiarkowana	• typowe objawy COVID-19 (gorączka >38°C, suchy kaszel, duszność) • ryzyko pogorszenia stanu klinicznego – konieczne monitorowanie i podjęcie działań • objawy zapalenia płuc, zajęcie płuc widoczne w badaniach obrazowych • brak cech niewydolności oddechowej	Możliwa konieczność hospitalizacji. Możliwa konieczność tlenoterapii biernej i antybiotykoterapii.
ciężka	• bardzo nasilone objawy ze strony układu oddechowego – konieczne ścisłe monitorowanie objawów choroby, aby ewentualnie móc zapewnić intensywną opiekę medyczną • objawy pogorszenia wydolności oddechowej, czyli zwiększona liczba oddechów, spływanie oddechu, spadek saturacji krwi tlenem poniżej 94%	Wymaga hospitalizacji. Możliwa konieczność tlenoterapii, nawodnienia dożylnego, antybiotykoterapii, stosowania glikokortykosteroidów.
stan krytyczny	• zespół ostrej niewydolności oddechowej (ARDS) wymagającej wentylacji mechanicznej • hipotensja (niedociśnienie) i wstrząs • niewydolność wielonarządowa • zaburzenia świadomości	Ścisłe monitorowanie i leczenie na oddziale intensywnej terapii. Wczesna wentylacja mechaniczna, ECMO (ciągłe pozaustrojowe utlenowanie krwi), ewentualnie antybiotykoterapia, stosowanie glikokortykosteroidów.

* o postępowaniu indywidualnie decyduje lekarz

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



U ponad **80% pacjentów** przebieg choroby jest łagodny. Nie potrzebują oni hospitalizacji. Jednak nawet te osoby te mogą mieć jednak następstwa istotnie pogarszające jakość życia, np. utrzymującą się utratę węchu i smaku lub zespół przewlekłego zmęczenia.

Według Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Zwalczania Chorób (ECDC) zaledwie u **14% zakażonych** rozwija się ciężka postać choroby, a **2,4% pacjentów** miało najcięższą postać choroby wymagającą wentylacji mechanicznej.

Szacuje się, że **śmiertelność** dla COVID-19 w Polsce wynosi **2,29%** zdiagnozowanych osób.

Źródło: [Mortality Risk of COVID-19 - Statistics and Research](#), Our World in Data [dostęp 2021-04-16].



Jakie czynniki mogą powodować cięższy przebieg choroby



Czynniki powodujące ciężki przebieg COVID-19:

- wiek (powyżej 65. r.ż.)
- obniżona odporność
- choroby współistniejące (np. choroby układu krążenia, cukrzyca, przewlekłe choroby układu oddechowego, nadciśnienie tętnicze, otyłość i nowotwory)
- ciąża.

Jak możesz pomóc seniorowi

- Zrób zakupy – swoim rodzicom, dziadkom, starszym sąsiadom.
- Edukuj na temat profilaktyki zdrowotnej. [Obejrzyj](#) film, jak to robić.
- Zapoznaj seniora z możliwościami telekonsultacji medycznych, zakupów przez internet. To dobra okazja do międzypokoleniowej wymiany wiedzy.
- Często dzwoń i upewnij się, że senior niczego nie potrzebuje, aby nie musiał wychodzić z domu. Rozmowy telefoniczne pomogą mu także radzić sobie z samotnością.

COVID-19 a palenie papierosów

- Szacuje się, że osoby palące papierosy są obarczone nawet **14-krotnie wyższym ryzykiem rozwoju ciężkiej postaci COVID-19**. To dlatego, że wirus SARS CoV-2 atakuje układ oddechowy, a palenie tytoniu uszkadza drogi oddechowe i płuca.
- **Osoby palące mogą też łatwiej ulec zakażeniu.** Wynika to z powtarzalnych ruchów dłoni w kierunku ust, przez co łatwiej o przeniesienie wirusa do dróg oddechowych.

Źródło: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Jak możesz chronić się przed infekcją



Zaszczep się.



Często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, szczególnie po pobycie w miejscu publicznym lub po wydychaniu nosa, kaszlu, kichaniu. [Zobacz, jak prawidłowo myć ręce.](#)



Używaj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.



Używaj rękawiczek ochronnych w miejscach publicznych i środkach komunikacji publicznej. [Zobacz, jak prawidłowo zakładać i zdejmować rękawiczki.](#)



Codziennie czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie, takie jak: stoły, klamki, przełączniki światła, blaty, uchwyty, biurka, telefony, klawiatury, toalety, krany i zlewy.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust rękami.



Zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 1,5 metra od osoby chorej.



Unikaj skupisk ludzkich.



Nie korzystaj z telefonu podczas spożywania posiłków i regularnie go dezynfekuj (np. wilgotnymi chusteczkami ze środkiem dezynfekującym).



Zakrywaj масечką usta i nos. [Zobacz, jak prawidłowo zakładać масечkę.](#)



Zastanij usta i nos podczas kichania i kaszlu przedramieniem lub chusteczką jednorazową (po użyciu wyrzuć ją do kosza i umyj lub zdezynfekuj ręce).



Odżywiaj się zdrowo i spożywaj odpowiednią ilość płynów.



Przestrzegaj kwarantanny i innych zaleceń służb sanitarnych oraz personelu medycznego.

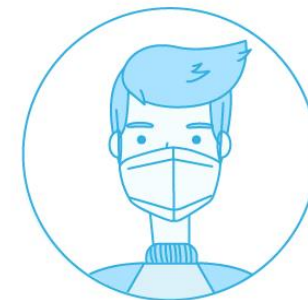


Korzystaj ze sprawdzonych źródeł informacji o COVID-19.

Regularnie i starannie myj lub dezynfekuj ręce



Zakrywaj масечką usta oraz nos



Utrzymuj dystans



Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Jak możesz chronić się przed infekcją



Zaszczep się



Często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, szczególnie po pobycie w miejscu publicznym lub po wydychaniu nosa, kaszlu, kichaniu. Zobacz jak prawidłowo myć ręce.



Używaj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.



Używaj rękawiczek ochronnych w miejscach publicznych i środkach komunikacji publicznej. Zobacz jak prawidłowo zakładać i zdejmować rękawiczki.



Codziennie czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie, takie jak: stoły, klamki, przełączniki światła, blaty, uchwyty, biurka, telefony, klawiatury, toalety, krany i zlewy.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust niemytymi rękami.



Zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 1,5 metra od osoby chorej.



Jak prawidłowo myć ręce?

Namydł mokre ręce.



Pocieraj zwinietymi palcami kciuk jednej i drugiej dłoni.



Pocieraj złączonymi palcami jednej dłoni wewnątrz drugiej i na odwrót.



Pocieraj o siebie wnętrzami dłoni.



Zahacz o siebie palce obu dłoni i pocieraj.



Opłucz dokładnie ręce z mydła pod bieżącą wodą.



Pocieraj wnętrzem jednej dłoni o drugą i na odwrót.



Spleć dłonie i pocieraj jedną o drugą.



Wytrzyj dokładnie ręce papierowym ręcznikiem. Wyrzuć go od razu do kosza.



Myj ręce wodą z mydłem **minimum 30 sekund**



Regularnie
starannie myj
lub dezynfekuj
ręce



Zakrywaj
maseczką usta
oraz nos



Utrzymuj dystans



« 1,5 m »



Jak możesz chronić się przed infekcją



Zaszczep się



Często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, szczególnie po pobycie w miejscu publicznym lub po wydychaniu nosa, kaszlu, kichaniu. Zobacz jak prawidłowo myć ręce.



Używaj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.



Używaj rękawiczek ochronnych w miejscach publicznych i środkach komunikacji publicznej. Zobacz jak prawidłowo zakładać i zdejmować rękawiczki.



Codziennie czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie, takie jak: stoły, klamki, przełączniki światła, blaty, uchwyty, biurka, telefony, klawiatury, toalety, krany i zlewy.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust niemytymi rękami.



Zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 1,5 metra od osoby chorej.



Jak prawidłowo **zakładać** i **zdejmować** rękawiczki?



1. Chwyć rękawiczkę za dolny brzeg i wsuń drugą dłoń do środka.



2. Naciągnij rękawiczkę, przytrzymując ją za dolny brzeg.



3. Drugą rękawiczkę wyjmij gołą dłoń.



4. Naciągnij rękawiczkę na gołą dłoń, przytrzymując od zewnątrz za dolny brzeg.



5. Aby zdjąć rękawiczkę, złap palcami od zewnątrz brzeg jednej z nich. Ściągaj ją z dłoni, wywracając na lewą stronę i przytrzymaj.



6. Wsuń palce między brzeg drugiej rękawiczki a nadgarstek. Przesuń palcami wzdłuż dłoni i zdejmij rękawiczkę.



7. Wyrzuć zdjęte rękawiczki do kosza. Dokładnie umyj ręce.



Nie dotykaj twarzy dłońmi w rękawiczkach.



Regularnie
starannie myj
lub dezynfekuj
ręce



Zakrywaj
maseczką usta
oraz nos



Utrzymuj dystans



« 1,5 m »



Jak możesz chronić się przed infekcją



Zaszczep się



Często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, szczególnie po pobycie w miejscu publicznym lub po wydychaniu nosa, kaszlu, kichaniu. Zobacz jak prawidłowo myć ręce.



Używaj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.



Używaj rękawiczek ochronnych w miejscach publicznych i środkach komunikacji publicznej. Zobacz jak prawidłowo zakładać i zdejmować rękawiczki.



Codziennie czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie, takie jak: stoły, klamki, przełączniki światła, blaty, uchwyty, biurka, telefony, klawiatury, toalety, krany i zlewy.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust niemytymi rękami.



Zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 1,5 metra od osoby chorej.



Jak prawidłowo zakładać maseczkę?



Zanim założysz maseczkę zdezynfekuj ręce lub umyj je dokładnie.



Założ uchwyty maseczki za uszy, tak aby zakrywała szczelnie usta i nos.



Wymień maseczkę, gdy tylko poczujesz, że jest wilgotna.

Nigdy nie dotykaj maseczki dłońmi. Przytrzymuj ją za uchwyty.



Maseczka musi cały czas szczelnie przylegać do twarzy. Dlatego mężczyźni, którzy noszą brodę, powinni ją zgolić.



Zużytą maseczkę wyrzucić od razu do zamkniętego pojemnika. Umyj dokładnie ręce.



Regularnie
starannie myj
lub dezynfekuj
ręce



Zakrywaj
maseczką usta
oraz nos



Utrzymuj dystans



« 1,5 m »



Jak długo koronawirus utrzymuje się na powierzchniach i jak go usunąć

Czy koronawirus utrzymuje się na powierzchniach

Dotychczas prowadzone obserwacje potwierdzają, że koronawirus SARS CoV-2 może utrzymywać się na powierzchni różnych przedmiotów. To, jak długo wirus znajduje się na powierzchni, zależy od materiału, z którego została ona wykonana.



karton, papier
opakowania, dokumenty,
gotówka



plastik i stal nierdzewna
opakowania, sprzęt AGD,
telefony, poręcze wózków
sklepowych



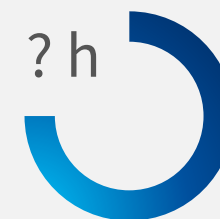
miedź
monety



w powietrzu
w wydychanym powietrzu,
podczas kichania, kaszlu



na żywności
owocach, warzywach,
mięsie



Specjaliści podkreślają, że koronawirusa z wybranych powierzchni można dość łatwo wyeliminować. Wystarczy bowiem skorzystać z dostępnych środków dezynfekujących.

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Czy istnieją leki na COVID-19



U osób z łagodnym lub umiarkowanym przebiegiem COVID-19

stosuje się leczenie objawowe.

Pracownicy służby zdrowia leczą

objawy kliniczne występujące u zakażonych pacjentów podobnie jak leczy się inne infekcje dróg oddechowych, np. gorączkę lekami przeciwgorączkowymi z paracetamolem.

Osoby z ciężkim przebiegiem COVID-19

wymagają leczenia w szpitalu, gdzie można podać choremu tlen, silne leki przeciwzapalne, leki przeciwwirusowe, kroplówki, a nawet osocze ozdrowieńców.

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Co zrobić w przypadku pojawienia się objawów

telekonsultacja

porada
w ramach NFZ

skierowanie na test

dojazd na test

przygotowanie
do testu

wynik testu



Dopóki nie potwierdzisz zakażenia SARS-CoV-2, wykonując test, zachowaj dystans społeczny oraz wszystkie środki ostrożności, które stosuje się w trakcie kwarantanny czy izolacji domowej.

Opracowanie własne na podstawie zaleceń Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

Bezwzględnie zostań w domu i umów telekonsultację z lekarzem PZU Zdrowie

Możesz to zrobić przez:

- serwis [mojePZU](#) lub w aplikacji mobilnej mojePZU
- infolinię PZU Zdrowie (801 405 905) lub infolinię dla osób z objawami koronawirusa (22 505 11 88)

Jeżeli nie jesteś pacjentem PZU Zdrowie, skorzystaj z diagnostyki w ramach NFZ

- Skontaktuj się z lekarzem Podstawowej Opieki Medycznej (POZ). Jeśli nie masz swojego lekarza POZ, w naszych placówkach możesz złożyć odpowiednią deklarację. Adresy naszych placówek znajdziesz [na stronie](#).
- Nawet jeśli nie masz ubezpieczenia w NFZ, to w związku z pandemią COVID-19 możesz bezpłatnie skorzystać z opieki zdrowotnej w sektorze publicznym. Zadzwoń na infolinię NFZ **800 190 590**, dotyczącą postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Jeżeli lekarz uzna, że Twoje objawy świadczą o zakażeniu SARS-CoV-2 zleci Ci wykonanie testu diagnostycznego potwierdzającego COVID-19

Możesz również wypełnić [formularz on-line](#) kwalifikujący do testu.

- Jeżeli zostaniesz zakwalifikowany otrzymasz SMS z proponowanym miejscem i godziną testu.
- Jeśli otrzymasz zlecenie na test, zostaniesz automatycznie objęty kwarantanną. Pozytywny wynik testu zmienia kwarantannę na izolację domową. Negatywny wynik testu zwalnia Cię z kwarantanny.

Do punktu badań, we wskazanym terminie, pojedź własnym środkiem transportu

- Nie korzystaj z komunikacji publicznej lub taksówek.
- Jeśli ze względu na stan zdrowia nie możesz dojechać do punktu mobilnego, poinformuj lekarza – zleci, aby przyjechała do Ciebie karetka wymazowa.

Na badanie zabierz ze sobą dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość

Minimum 2 godziny przed badaniem nie spożywaj posiłków, nie pij, nie żuj gumy, nie płucz jamy ustnej i nosa, nie myj zębów, nie przyjmuj leków, nie pal papierosów.

Wynik badania

- Informacja o wyniku badania zostanie zamieszczona przez laboratorium w systemie EWP, dostępnym dla podmiotów takich jak Policja i służby sanitarne.
- Wyniki badania pobierzesz na Internetowym Koncie Pacjenta (instrukcję założenia konta znajdziesz [tutaj](#)).

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI





Co zrobić, jeśli masz pozytywny wynik testu – potwierdzający zakażenie

Pozytywny wynik testu potwierdza zakażenie koronawirusem.

Od momentu, w którym otrzymasz pozytywny wynik testu, musisz poddać się izolacji w domu, która w przypadku:

- pacjenta bez objawów trwa 10 dni
- pacjenta z objawami może zostać wydłużona odpowiednio do stanu klinicznego pacjenta.

Okres trwania izolacji możesz też sprawdzić na swoim Internetowym Koncie Pacjenta.

Skontaktuj się ze swoim lekarzem

Umów się z lekarzem na teleporadę.

Przez cały okres trwania opieki domowej monitoruj swój stan zdrowia. W tym zakresie pomoże Ci program Zdalnej Opieki COVID od PZU. Dowiedz się [więcej](#).

Jeżeli jednak poczujesz się gorzej, udaj się do szpitala jednoimiennego lub posiadającego oddział covidowy lub wezwij karetkę, dzwoniąc na nr **112**. Wykaz placówek możesz znaleźć na [stronie NFZ](#).

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Porównanie testów na COVID-19



Testy w kierunku zakażenia koronawirusem są kluczowe w monitorowaniu rozprzestrzeniania się pandemii choroby COVID-19.

Testy w kierunku zakażenia SARS-CoV-2 dzielą się na dwie grupy

- Wskazujące obecność wirusa w organizmie
- Informujące o przebytej chorobie



w trakcie		po
RT-PCR (test genetyczny)	Test antygenowy	Test na przeciwciała
 Wykrywa materiał genetyczny SARS-CoV-2	 Wykrywa białka otoczki wirusa SARS-CoV-2	 Wykrywa przeciwciała, jakie powstają po przechorowaniu lub szczepieniu
 Próbkę to wymaz z nosogardzieli		 Próbkę to krew pobrana z żyły
 Wskazuje, czy jesteś aktualnie zakażony wirusem SARS-CoV-2. Przeznaczony jest dla osób z objawami lub bez	 Wskazuje, czy jesteś aktualnie zakażony wirusem SARS-CoV-2. Przeznaczony jest dla osób z objawami	 Wykazuje, czy masz przeciwciała po przechorowaniu COVID-19 lub po szczepieniu
 Jeśli podejrzewasz zakażenie wirusem SARS-CoV-2		 Jeśli chcesz sprawdzić, czy masz przeciwciała
 24 Wynik testu dostępny jest z reguły po 24h	 Wynik testu dostępny jest po 10-15 minutach	 1-3 Wynik testu dostępny jest po 1-3 dniach
 Badanie wymaga specjalistycznych metod laboratoryjnych, dlatego czas oczekiwania na wynik może być dłuższy	 Badanie nie wymaga specjalnych metod laboratoryjnych i dlatego wynik otrzymasz od razu	 Badanie wymaga specjalistycznych metod laboratoryjnych, dlatego czas oczekiwania na wynik może być dłuższy
 Rekomendowany do stosowania w Polsce. "Złoty standard" do diagnostyki zakażenia SARS-CoV-2	 Rekomendowany do stosowania w Polsce	 Rekomendowany do stosowania w Polsce
Nie pokaże, czy w przeszłości zostałeś zakażony wirusem SARS-CoV-2		Nie zdiagnozuje, czy wirus jest obecny w momencie pobierania próbki, ani nie wykluczy jego obecności

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Szczepionki przeciw COVID-19 – dlaczego warto

Obecnie są już w Europie zarejestrowane szczepionki przeciwko COVID-19.

W Polsce aktualnie (stan na 20.05.2021 r.) zarejestrowane są cztery szczepionki:



Comirnaty firmy Pfizer/BioNTech



COVID-19 Vaccine Moderna

Szczepionki
mRNA



COVID-19 Vaccine AstraZeneca
(obecna nazwa Vaxzevria)



COVID-19 Vaccine Janssen

Szczepionki
wektorowe

Przeczytaj [więcej](#) o skuteczności poszczególnych szczepionek.

Celem szczepienia jest nabycie odporności przeciw objawowemu COVID-19. W przypadku ponownego kontaktu z koronawirusem układ odpornościowy jest już przygotowany do walki z nim.

Źródło: <https://www.immunology.org/celebrate-vaccines/public-engagement/guide-childhood-vaccinations/how-vaccines-work>

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI

Dlaczego warto się zaszczepić przeciw COVID-19



Przyjęcie szczepionki chroni przed zachorowaniem:

- w przypadku szczepionek mRNA przed każdą jego postacią
- w przypadku szczepionek wektorowych, przede wszystkim przed zachorowaniem o ciężkim przebiegu

Szczepionka chroni przed ciężkim przebiegiem choroby i powikłaniami

Ochronisz innych – rodzinę, przyjaciół i znajomych, szczególnie osoby o podwyższonym ryzyku ciężkiego przebiegu COVID-19

Pomożesz ograniczyć pandemię, szczepienia pozwalają na szybsze nabycie odporności na daną chorobę przez dużą liczbę osób, dowiedz się [więcej](#)

Aktualnie osoba zaszczepiona przeciwko COVID-19 jest zwolniona z obowiązku odbywania kwarantanny:

- po podróży za granicę
- po kontakcie z osobą zakażoną

Źródło: Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 maja 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz. U. z 2021 r. poz. 861)



Szczepionki przeciw COVID-19

– dlaczego warto

Obecnie

W Polsce ak



Com

C

Przeczytaj

Celem
COVID-19
odporn

Skuteczność

Podobnie jak standardowe szczepionki, również te przeciw COVID-19 muszą przejść 3 fazy badań klinicznych oceniających ich skuteczność i bezpieczeństwo.

91,3%

Comirnaty

(n=43 tys. osób)

94,1%

COVID-19 Vaccine Moderna

(n=30 tys. osób)

76-82%*

COVID-19 AstraZeneca

(n=24 tys. osób)

66%

COVID-19 Johnson
& Johnson (Janssen)

(n=44 tys. osób)



Szczepionka może nie zapewniać pełnej ochrony przed upływem co najmniej:

7 dni - Comirnaty

14 dni - COVID-19 Vaccine Moderna

15 dni - COVID-19 Vaccine AstraZeneca

od otrzymania drugiej dawki.

* Skuteczność szczepionki zależy od czasu między podaniem pierwszej i drugiej dawki. Im dłuższy czas między dawkami tym skuteczność tej szczepionki jest wyższa. Rekomendowany czas pomiędzy dawkami do 10-12 tygodni.

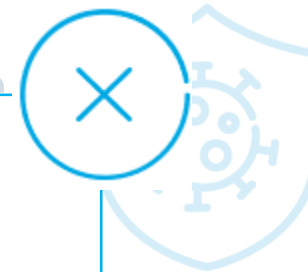
Źródło: <https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/covid-19/?strona=5#jaka-jest-roznica-pomiedzy-szczepionka-mrna-a-dotychczas-stosowanymi-szczepionkami>; data publikacji 16.04.2021 r.



Szczepionki przeciw COVID-19

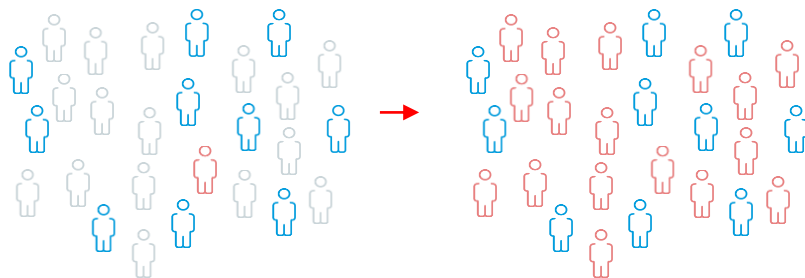
– dlaczego warto

Dlaczego warto się



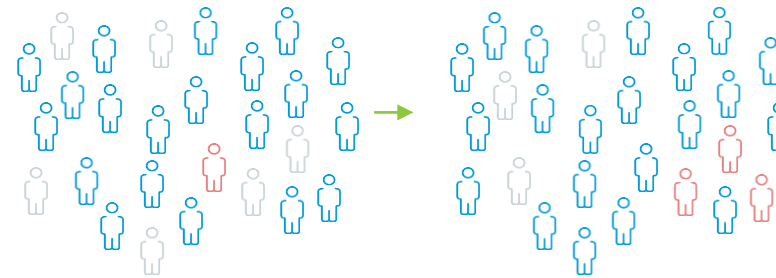
Szczepienia pozwalają na szybsze nabycie odporności na daną chorobę przez dużą liczbę osób.

Jeśli w danej populacji **zaszczepionych** jest tylko kilka osób



wtedy jedna **osoba zainfekowana** może szybko zarazić dużą liczbę osób.

Jeśli w danej populacji **zaszczepiona** jest duża liczba osób



wtedy jedna osoba nie może zarazić szybko dużej liczby osób, więc cała populacja pozostaje bezpieczna. To jest tzw. **odporność stadna**.

* po kontakcie z osobą zakażoną osobą zakażoną



Szczepionki przeciw COVID-19 – dla kogo

Kto powinien się zaszczepić

Według Narodowego Programu Szczepień COVID-19, każda chętna osoba, która skończyła 16 lat i nie ma przeciwwskazań do szczepienia.

Kto nie może się zaszczepić

Osoby ze stwierdzoną, poważną alergią na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą zawartą w szczepionce.

Osoby, u których wystąpiła reakcja anafilaktyczna po podaniu pierwszej dawki szczepionki przeciw COVID-19 lub ciężka reakcja alergiczna na substancję czynną lub inny składnik szczepionki.

W jakich sytuacjach lekarz może odroczyć szczepienie przeciwko COVID-19

- **aktualne lub niedawne zachorowanie na COVID-19 lub bezobjawowe zakażenie SARS-CoV-2** - osoby po przechorowaniu COVID-19 dysponują odpornością nabytą i są poddawane szczepieniu przeciwko COVID-19, nie wcześniej niż 30 dni od pozytywnego wyniku testu na obecność wirusa
- **ostra, ciężka choroba przebiegająca z gorączką lub ostra infekcja** – do momentu ustąpienia objawów infekcji
- **w pewnych przypadkach zaostrzenie chorób przewlekłych** – do momentu stabilizacji stanu pacjenta

Źródło: Rozporządzenie Rady Ministrów z 10.03.2021 r.

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI

Kobiety w ciąży i karmiące piersią



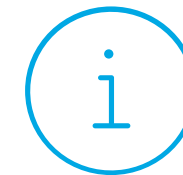
kobiety w ciąży i planujące ciążę – szczepienie można rozważyć jedynie, jeśli potencjalne korzyści przewyższają jakiekolwiek ryzyko dla matki i płodu, np. u osób z grupy ryzyka zakażenia SARS-CoV-2 (m.in. personel medyczny czynny zawodowo), lub ciężkiego przebiegu COVID-19 (m.in. z otyłością)

kobiety karmiące – nie wiadomo, czy szczepionka przenika do mleka matki; nie ma potrzeby przerywania lub unikania rozpoczynania karmienia piersią przez kobiety, które otrzymały szczepionkę przeciwko COVID-19.



Szczepionki przeciw COVID-19

– niepożądane odczyny poszczepienne



Częstość występowania niepożądanych odczynów poszczepiennych

	bardzo częste (więcej niż 1 na 10 os.)	częste (max. 1 na 10 osób)	częste (max. 1 na 10 osób)	rzadkie (max. 1 na 1000 osób)
Comirnaty (Pfizer/ BioNTech)	- ból, obrzęk w miejscu wstrzyknięcia - zmęczenie - ból głowy - ból mięśni, stawów - dreszcze, gorączka	- zaczerwienienie w miejscu wstrzyknięcia - nudności	- powiększone węzły chłonne - złe samopoczucie - ból kończyny - bezsenna - świąd w miejscu wstrzyknięcia	ostre obwodowe porażenie nerwu twarzowego
COVID-19 Vaccine Moderna	- limfadenopatia - ból głowy - nudności, wymioty - ból mięśni, stawów - ból, obrzęk w miejscu wstrzyknięcia - zmęczenie - dreszcze, gorączka	wysypka, zaczerwienienie, pokrzywka w miejscu wstrzyknięcia	świąd w miejscu wstrzyknięcia	- ostre obwodowe porażenie nerwu twarzowego - obrzęk twarzy
COVID-19 Vaccine AstraZeneca	- ból głowy - nudności - ból mięśni, stawów - zmęczenie, złe samopoczucie - gorączka, dreszcze - w miejscu wstrzyknięcia ból, tkliwość, świąd, siniaki	- wymioty - obrzęk, rumień w miejscu wstrzyknięcia - gorączka (> 38°C)	- limfadenopatia - zmniejszony apetyt - zawroty głowy - senność - nadmierna potliwość - świąd - wysypka	

Źródło: Charakterystyki Produktów Leczniczych COVID-19 Vaccine Moderna, Vaxzevria, Comirnaty

Większość niepożądanych odczynów poszczepiennych jest łagodna i nie powinna utrzymywać się dłużej niż kilka dni.

W walce z dolegliwościami pomogą:

- leki przeciwbólowe dostępne bez recepty (np. paracetamol)
- okłady z sody (1/2 szklanki letniej wody + łyżeczka sody oczyszczonej) lub dostępne bez recepty żele na obrzęki (np. z octanowinianem glinu)
- maści przeciwświądowe z dimetindenem dostępne bez recepty
- odpoczynek
- duża ilość wody - co najmniej 2l wody na dobę.

Ciężkie reakcje alergiczne (anafilaksja) występują bardzo rzadko – w jednym na 20 tysięcy przypadków.

Przy nasilonych objawach od razu skontaktuj się ze swoim lekarzem opieki podstawowej lub z pogotowiem ratunkowym (112 lub 999).

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

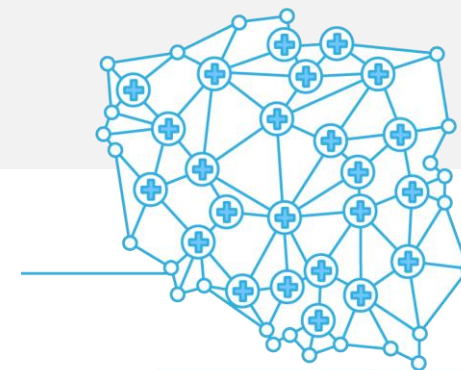
PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Szczepionki przeciw COVID-19 – rejestracja na szczepienie



[Więcej](#) o tym, jak zarejestrować się na szczepienie dowiesz się ze strony rządowej.



Lista placówek, w których możesz zaszczepić się przeciwko koronawirusowi, jest opublikowana [tutaj](#).

PZU Zdrowie również uczestniczy w programie szczepień przeciwko COVID-19.

30 naszych centrów zostało zakwalifikowanych do Narodowego Programu Szczepień przeciwko wirusowi SARS-CoV-2 ogłoszonego przez Rząd.

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Szczepionki przeciw COVID-19 – przygotowanie do szczepienia



Szczepienie **nie wymaga żadnego przygotowania**. Można je wykonać o dowolnej porze dnia. Nie należy być na czczo.

Szczepionka jest podawana w formie iniekcji domięśniowej w ramię – z reguły wybiera się ramię ręki niedominującej.

Jak przed każdym innym szczepieniem. Lekarz na początku kwalifikuje pacjenta do podania szczepionki – odbywa się to w trakcie tej samej wizyty.

O czym warto pamiętać

- Zjedz lekki posiłek i wypij odpowiednią ilość płynów.
- W dniu szczepienia zażywaj wszystkie leki przyjmowane na stałe, tak jak robisz to zwykle.
- Ubierz się odpowiednio – tak, by łatwo można było odsłonić ramię do podania szczepionki.
- Przygotuj listę leków, które przyjmujesz na stałe, aby poinformować o tym lekarza.
- Zabierz ze sobą długopis i dowód osobisty.
- Przyjdź ok. 10 minut wcześniej i weź ze sobą maseczkę.
- Jeśli nie jesteś w stanie samodzielnie dotrzeć na szczepienie, możesz przyjść z osobą towarzyszącą pod warunkiem, że jest zdrowa – wszystkie osoby przed wejściem do centrum medycznego muszą przejść triaż.
- Jeżeli masz ostrą, ciężką chorobę przebiegającą z gorączką lub ostrą infekcję, aktualną lub niedawną infekcję COVID-19, czy zaostrzenie choroby przewlekłej, przesun termin szczepienia do czasu ustąpienia objawów.

Cykl szczepień przeciwko COVID-19 wykonywany jest tym samym preparatem, którym je rozpoczęto. Każda osoba po szczepieniu, otrzyma „**Kartę identyfikacji i przypomnienia o szczepieniu**”, która zawiera termin podania drugiej dawki szczepionki.

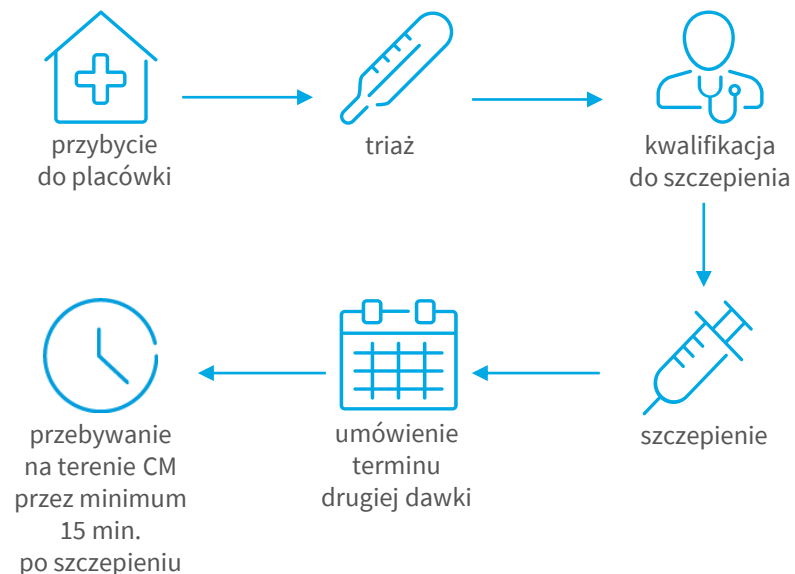
Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI

Proces szczepienia



Potwierdzenie zaszczepienia

Informacja o przebytych szczepieniach znajdziesz na swoim Internetowym Koncie Pacjenta, gdzie będą podane takie szczegóły, jak: liczba przyjętych dawek, nazwa szczepionki i daty zabiegów.

Po przyjęciu drugiej dawki będzie tam dostępny kod QR, który pozwoli Ci szybko potwierdzić przyjęcie szczepionki.



Jak sobie radzić z pandemią

Jak zapanować nad emocjami i dbać o swoje zdrowie, kiedy zostajemy w domu.



przestrzegaj zasad
higieny



pamiętaj
o ćwiczeniach



rób rzeczy które sprawiają
Ci przyjemność



zadbaj o regularny
sen



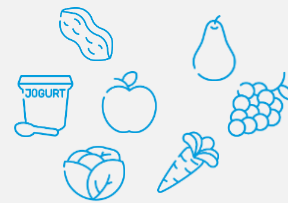
znajdź wiarygodne
źródło informacji



bądź cierpliwy dla
pozostałych domowników



bądź w stałym
kontakcie z bliskimi



odżywiaj się
zdrowo

Najważniejsze jest pozytywne nastawienie.

Badania pokazują, że osoby o pozytywnym nastawieniu odczuwają mniejszy niepokój, czują się zdrowsze na ciele i duszy oraz mają poczucie większej kontroli nad sobą i swoim otoczeniem.

Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Chcesz wiedzieć więcej?

Dowiedź się, jak radzić sobie
z izolacją w czasie pandemii [tutaj](#)

Dowiedź się, jak robić zakupy
w czasie pandemii [tutaj](#)

Poznaj 8 zasad zdrowego
żywienia [tutaj](#)

Zobacz, jak aktywnie spędzać
czas [tutaj](#)



Jak sobie radzić z pandemią

Jak zap



przestrzeg
higie



znajdź wi
źródło in

Najważn

Badania p

zdrowsze na ciele i duszy oraz mają poczucie większej kontroli nad sobą i swoim otoczeniem.

Jak radzić sobie z izolacją w trakcie pandemii

Poczucie izolacji, odseparowania od życia społecznego może negatywnie wpłynąć na każdego z nas.

Oto kilka praktycznych wskazówek, jak poradzić sobie z izolacją podczas pandemii

- Rób przerwy w oglądaniu, czytaniu lub słuchaniu wiadomości. Wybieraj programy kulturalne, rozrywkowe i edukacyjne.
- Nie skupiaj się nad tym, nad czym nie masz kontroli np.: zachowania innych ludzi, czas trwania pandemii.
- Przygotuj wygodne i przyjemne otoczenie oraz ciekawe książki, ulubioną muzykę, które pomogą Ci odstresować i zrelaksować się.
- Przygotuj swoją „rutynę”. Uwzględnij w niej zdrowe nawyki, takie jak: dieta, sen, aktywność fizyczna i czas wolny.
- Jeśli pracujesz w domu, przygotuj sobie stanowisko pracy. Ważne jest, aby wyznaczyć odrębne miejsce do wypoczynku i odrębne miejsce do pracy.
- Bądź w stałym kontakcie z bliskimi. Porozmawiaj z ludźmi, którym ufasz, o swoich obawach i samopoczuciu.

Najważniejsze jest pozytywne nastawienie. Badania pokazują, że osoby o pozytywnym nastawieniu odczuwają mniejszy niepokój, czują się zdrowsze na ciele i duszy oraz mają poczucie większej kontroli nad sobą i swoim otoczeniem. Jeśli jednak czujesz, że Twoje samopoczucie znacznie się pogorszyło, skontaktuj się z lekarzem lub psychologiem.

Skorzystaj pomocy psychologicznej przez telefon od PZU Zdrowie. Dowiedz się [więcej](#).



olacja w czasie

czasie pandemii

nia tutaj

as tutaj

Jak sobie radzić z pandemią

Jak zap



przestrzeg
higie



znajdź wie
źródło in

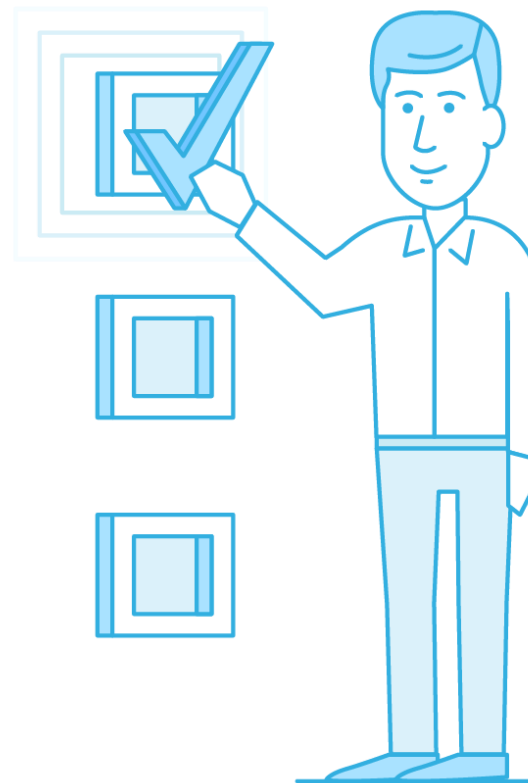
Najważn

Badania p

zdrowsze na ciele i duszy oraz mają poczucie większej kontroli nad sobą i swoim otoczeniem.

Jak robić zakupy spożywcze w czasie pandemii

1. Zrób listę zakupów.
2. Zachowaj odstęp w kolejkach – optymalnie 1,5 m.
3. Unikaj dużych skupisk ludzi, a jeżeli możesz zrobić je online, skorzystaj z tej możliwości.
4. Noś maseczkę – w sklepie, jak i w innych przestrzeniach zamkniętych, obowiązuje zakrywanie nosa i ust.
5. Korzystaj z kart płatniczych i płatności elektronicznych.
6. Nie przebieraj i nie dotykaj żywności, która jest przeznaczona do spożycia bez mycia, albo bez obróbki termicznej – np. pieczywa, wyrobów cukierniczych, warzyw i owoców.
7. Unikaj podczas zakupów dotykania oczu, nosa i ust.
8. W domu umyj warzywa i owoce, a następnie wysusz je lub zostaw do wyschnięcia. Mięso, drób i jaja zawsze powinny być poddane obróbce termicznej w temp. 70°C – koronawirusy oraz inne wirusy i bakterie giną w temperaturze 70°C.



placja w czasie

czasie pandemii

nia tutaj

as tutaj



8 zasad zdrowego odżywiania



Zwiększ ilość warzyw i owoców

Postaraj się, aby podczas obiadu połowę Twojego talerza stanowiły kolorowe warzywa. Dodaj do dań paprykę, ogórka, pomidora, batat, brokuł. Do pieczonego mięsa dodaj owoce, na deser zrób pieczone jabłka lub sałatkę owocową.



Wprowadź pełnowartościowe produkty zbożowe

Najłatwiejszym sposobem jest zastąpienie białego pieczywa pełnoziarnistym. Wybierz ryż brązowy zamiast białego oraz makaron pełnoziarnisty. Ziemniaki zastąp kaszami. Do śniadania wprowadź płatki owsiane, które świetnie smakują z owocami.



Obniż zawartość tłuszczu w nabiale

Produkty mleczne dostarczają nam niezbędnego wapnia. Wybieraj produkty o obniżonej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowe. Mają one taką samą zawartość wapnia, jednak mniej kalorii i tłuszczu.



Ogranicz tłuszcz spożywany z białkiem

Dbaj o odpowiednią ilość białka w diecie i mądrze je wybieraj. Do grupy produktów bogatych w białko zaliczamy mięso, drób, owoce morza, fasolę, groszek, jajka, orzechy i nasiona. Jeśli decydujesz się na mięso – kupuj chudsze części, które nie zawierają zbędnej ilości nasyconych tłuszczów.



Zredukuj ilość spożywanego sodu

W czasie zakupów czytaj etykiety! W produktach typu gotowe dania, chleb, mrożone produkty wybierz te o niższej zawartości sodu, oznaczone jako „o niskiej zawartości sodu”, „o obniżonej zawartości sodu” lub „bez dodatku soli”.



Pij wodę, ogranicz słodkie napoje

Woda jest bardzo ważnym elementem w diecie każdego z nas. Codziennie pij około 1,5 l wody. Jeśli chcesz nadać jej odrobinę smaku, dodaj miętę, cytrynę, limonkę, maliny czy arbuza. Słodkie napoje są źródłem cukru i kalorii.



Pokochaj ryby i owoce morza

Zawierają one białko, minerały i kwasy tłuszczowe omega-3. Wybieraj najcenniejsze z nich: łososia, tuńczyka, pstrąga, a wśród skorupiaków: kalmary, krewetki, kraby, małże i ostrygi.



Porzuć tłuszcze stałe

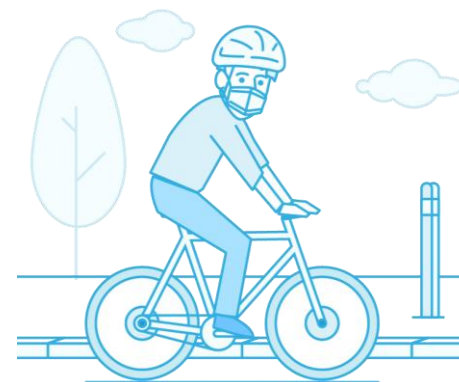
Unikaj przetworzonego jedzenia i tłustego mięsa oraz słodczy na bazie tłuszczów, masła, margaryny. Do przygotowania deserów użyj zdrowych zamienników.

Zmiana nawyków żywieniowych to proces wymagający czasu i cierpliwości. Najlepiej zacząć od małych kroków, które możesz łatwo wprowadzać w życie.

Pamiętaj o aktywności fizycznej

W trakcie epidemii, kiedy nasza aktywność podlega licznym ograniczeniom, łatwo jest zapomnieć o swojej kondycji fizycznej. To, że mamy mniejsze możliwości ruchu, nie oznacza, że powinniśmy z niego całkowicie zrezygnować.

Z pomocą przychodzą nam **wirtualne programy ćwiczeń** i kreatywność w korzystaniu z domowej przestrzeni. **Zadbajmy o naszą aktywność**, a nasz organizm odwdzięczy się **zwiększoną odpornością i lepszym samopoczuciem**, które jest szczególnie ważne w tym trudnym okresie.



Aby aktywność fizyczna przynosiła korzyści i nie stwarzała ryzyka obrażeń i kontuzji, **pamiętaj o najważniejszych zasadach.**

- Wybieraj rodzaj aktywności fizycznej odpowiedni dla aktualnego poziomu Twojej sprawności i zdrowia.
- Stopniowo zwiększaj aktywność fizyczną.
- Poznaj ryzyko, a jednocześnie miej świadomość, że prawidłowa aktywność fizyczna jest bezpieczna prawie dla wszystkich.
- Używaj odpowiedniego sprzętu i wyposażenia sportowego. Dodatkowo rozsądnie wybieraj miejsca i rodzaj aktywności.

Dzieci od 3 do 5 lat

Dzieci w wieku przedszkolnym powinny być **aktywne fizycznie przez cały dzień**, aby wzrost i rozwój przebiegały harmonijnie.

Dzieci i młodzież od 6 do 17 lat

Dzieci i młodzież powinny **codziennie zażywać umiarkowanej lub intensywnej aktywności** fizycznej (minimalnie 1 h).

Dorośli

Dorośli powinni uprawiać aktywność fizyczną o **umiarkowanej intensywności** od **2,5 do 5 h tygodniowo** lub **intensywną** aerobową aktywność fizyczną od **1 do 2,5 h tygodniowo**. Dorośli powinni również wykonywać ćwiczenia wzmacniające wszystkie grupy mięśni minimum 2 razy w tygodniu.

Seniorzy

Seniorzy powinni podejmować zróżnicowaną aktywność fizyczną, która obejmuje trening równowagi, a także ćwiczenia aerobowe i wzmacniające mięśnie. W razie braku jakichkolwiek przeciwwskazań, **2,5 h tygodniowo** ćwiczeń aerobowych o **umiarkowanym** natężeniu to optymalna wartość dla osób starszych.

Stan zdrowia po COVID-19

COVID-19 jest chorobą wieloukładową, co oznacza, że jej wpływ na organizm jest bardzo szeroki. Negatywne następstwa ze strony wielu narządów i układów mogą utrzymywać się nawet długi czas po przebyciu choroby. Zmiany chorobowe najczęściej dotyczą układu krążenia, oddechowego, nerwowego oraz układu wydzielania wewnętrznego (następstwa endokrynologiczne). Przebiecie COVID-19 może również długofalowo wpłynąć na ogólne samopoczucie pod postacią np. **zespołu przewlekłego zmęczenia**.

Dostępne dane wskazują, że nawet **25% pacjentów zgłasza utrzymywanie** się niektórych **objawów** po 4-5 tygodniach od uzyskania pozytywnego wyniku testu. Po 12 tygodniach następstwa infekcji wciąż odczuwa **1 na 10 pacjentów**.

Możliwe konsekwencje przebycia COVID-19 obejmują między innymi:

- utrzymującą się duszność
- „kołatanie serca”
- przewlekłe zmęczenie
- utratę węchu
- incydenty zakrzepowo-zatorowe, takie jak zatorowość płucna, zawał czy udar mózgu
- zaburzenia pamięci i koncentracji
- rozwój lub nasilenie depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń snu lub innych podobnych chorób
- bóle mięśni i stawów
- uszkodzenie mięśnia sercowego, które może prowadzić nawet do jego niewydolności
- uszkodzenie płuc
- pogorszenie kontroli lub ujawnienie chorób endokrynologicznych, np. chorób tarczycy, zaburzeń gospodarki węglowodanowej

Niektóre powikłania mogą początkowo nie dawać wyraźnych objawów i tylko wcześnie wykonane badania pomogą je wykryć. **Warto więc skontrolować stan zdrowia po przebyciu COVID-19** i zachęcać do tego swoich bliskich.

Sprawdź swoje Zdrowie



Jesteś już po chorobie Covid-19? Warto upewnić się, czy stan Twojego zdrowia jest tak samo dobry, jak przed chorobą i czy nie pozostawiła ona następstw. Dzięki naszemu pakietowi skonsultujesz się z lekarzem oraz wykonasz specjalnie dobrane przez naszych specjalistów badania.

Dowiedź się więcej

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

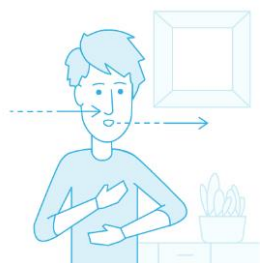
PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI



Rehabilitacja w domu po przebiegu COVID-19

COVID-19 może przebiegać łagodnie, podobnie do zwykłej infekcji dróg oddechowych. Wirus atakuje różne układy i narządy, w tym układ oddechowy, powodując ich dysfunkcje, a czasami trwałe uszkodzenie. Wówczas nawet po wyzdrowieniu mogą występować różnego rodzaju dolegliwości utrudniające codzienne życie np. problemy z oddychaniem. Wiele osób odczuwa także szybkie męczenie się podczas podstawowych aktywności.

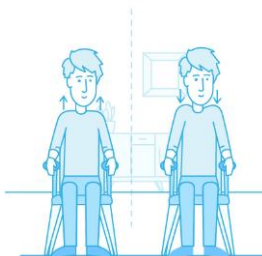
Jak szybciej wrócić do pełnej sprawności



naucz się technik
prawidłowego oddychania



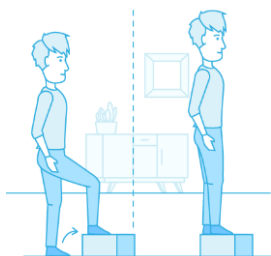
poznaj pozycje
poprawiające oddech



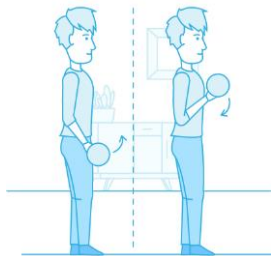
przed ćwiczeniami
rozgrzej się



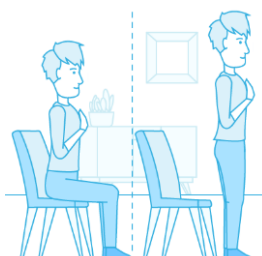
stosuj odpowiednią
dietę



wykonuj ćwiczenia
sprawnościowe



wzmocnij ramiona

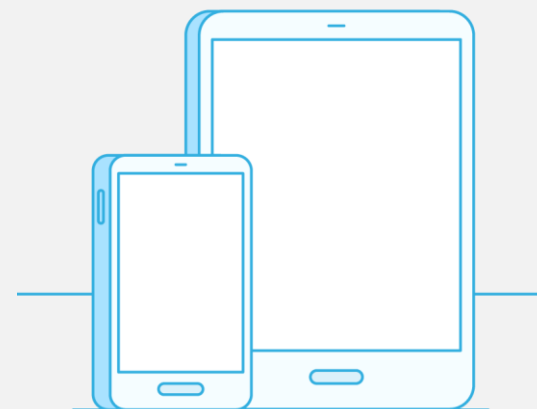


wzmocnij nogi



po ćwiczeniach
rozciągaj się

Skorzystaj z naszego [poradnika](#) on-line,
w którym przedstawiamy proste ćwiczenia
i porady.



Jesteś już po COVID-19?

Masz niepokojące objawy? Sprawdź swój stan zdrowia

PAKIET BADAŃ PO COVID-19

PAKIET BADAŃ PO COVID-19 MAXI





ZDROWIE

Życzymy dużo zdrowia

www.pzuzdrowie.pl