

Ważne informacje o aktualnej sytuacji

Szanowni Mieszkańcy Neukölln,

3 marca 2020 roku w Neukölln ujawniono pierwszy potwierdzony przypadek zakażenia tzw. „koronawirusem”. Często sprzeczne, a czasem przedwczesne doniesienia prasowe, mogą być powodem dużej niepewności, co jest zrozumiałe, także u Państwa.

Z pomocą niniejszych informacji chcielibyśmy we współpracy z naszym wydziałem zdrowia umożliwić Państwu sklasyfikowanie własnego strachu i związane z nim obawy. Są one również odpowiednie, aby wesprzeć krąg znajomych i rodzinę w celu roztropnego i właściwego radzenia sobie z zaistniałą sytuacją.

Mogą nam Państwo pomóc spowolnić rozprzestrzenianie się wirusa, aby wszyscy chorzy mogli nadal otrzymywać najlepszą możliwą opiekę medyczną!!

- **Jak mogę zarazić się wirusem (SARS-CoV-2)?**

Zakażenie następuje głównie poprzez płyny ustrojowe w drogach oddechowych. Przenoszenie może odbywać się za pośrednictwem małych i bardzo małych kropelek (tak zwanych aerozoli). Oznacza to, że istnieje ryzyko zakażenia np. podczas wspólnej rozmowy lub śpiewu w zamkniętych pomieszczeniach, ale także poprzez bliskość, np. podczas całowania i rytuałów powitania, takich jak pocałunki w policzek, przytulanie i uścisk dłoni – wówczas ryzyko jest szczególnie wysokie.

Transmisja przez powierzchnie jest mało prawdopodobna, ale nie jest wykluczona. Higiena rąk pozostaje nadal ważnym środkiem ochronnym (patrz „Jak mogę chronić siebie i innych?”).

Nieznane są przypadki przenoszenia zakażenia przez żywność.

- **Jak mogę chronić siebie i innych?**

Środki wymienione poniżej dotyczą ochrony wszystkich osób, a tym samym ochrony całego społeczeństwa.

Im więcej osób stosuje się do zaleceń, tym mniejsza szansa na dalsze rozprzestrzenianie się wirusa!

Tutaj znajdują Państwo przegląd najważniejszych środków higieny:

1. W przypadku kontaktu z innymi osobami poza domem (metro, supermarket, praca) w zamkniętych lub słabo wentylowanych pomieszczeniach należy nosić osłonę ust i nosa (np. z tkaniny). Samodzielnie szyte osłony nosa są wystarczające w codziennym użytkowaniu. W miarę możliwości powinny być wielowarstwowe.
2. Należy zachowywać odstęp co najmniej 1,5 m od innych osób w miejscach publicznych (pomimo osłony ust i nosa!)
3. Podczas kaszlu lub kichania należy zakryć usta lub nos zgiętym łokciem lub chusteczką.

4. Należy zwracać uwagę na regularną wentylację we wszystkich zamkniętych pomieszczeniach. Zaleca się lepszą i stałą wentylację. Jest to szczególnie ważne, gdy w pomieszczeniu jest lub było kilka osób. Okna powinny być szeroko otwarte - najlepiej, żeby był przeciąg.
5. Należy pamiętać, aby w razie choroby pozostać w domu, dopóki nie zostanie wyjaśniony powód zachorowania. Dotyczy to również kaszlu i kataru. Jednak w przypadku dzieci, które odwiedzają przedszkola lub inne placówki społeczne, sam katar nie jest oznaką ryzyka; tutaj obowiązuje oddzielny sposób postępowania.
6. W miarę możliwości należy unikać bliskich kontaktów z osobami, które nie mieszkają wspólnie (w tym dużych zjazdów rodzinnych i imprez), zwłaszcza w zamkniętych pomieszczeniach.
7. Należy konsekwentnie myć ręce mydłem (min. 20 sekund), zwłaszcza po kaszlu, kichaniu lub wydmuchiowaniu nosa, a także po przebywaniu w miejscach publicznych (zakupy, komunikacja miejska). Ważne: dezynfekcja rąk nie ma przewagi nad myciem rąk, a w razie częstego stosowania wiąże się nawet z ryzykiem.
8. Należy dotykać twarzy tak rzadko, jak to możliwe, aby żadne wirusy nie przedostały się przez Państwa ręce.
9. Należy sprawdzać regularnie najnowsze zalecenia (zobacz „Gdzie mogę znaleźć więcej informacji?”).

Prosimy pamiętać, że wszystkie środki zapobiegawcze działają lepiej, im więcej ludzi się do nich stosuje. Nawet jeśli uważają się Państwo za osobę zdrową i niezagrożoną, z pewnością znajdują się wokół Państwa osoby (rodzina, sąsiedzi, koledzy), którzy są bardziej narażeni na poważny przebieg choroby (patrz „Kto jest szczególnie zagrożony?”). U młodych osób bez wcześniejszych chorób może również wystąpić poważny przebieg choroby.

- **Co mogę zrobić, jeśli jestem chory lub chcę wykonać wymaz?**

Następujące objawy często występują w chorobie COVID-19 wywołanej koronawirusem:

- utrata zapachu i smaku
- gorączka
- kaszel
- ból gardła
- ogólne poczucie choroby/zmęczenia
- ból lub bóle mięśni i stawów
- katar
- biegunka

W razie jakichkolwiek oznak zachorowania na koronawirusa należy pozostać w domu i skontaktować się najpierw z lekarzem rodzinnym. Jeśli nie jest to możliwe, należy skontaktować się z dyżurami medycznymi Stowarzyszenia Lekarzy Ustawowego Ubezpieczenia Zdrowotnego. Można się z nimi skontaktować przez całą dobę pod numerem telefonu 116 117.

W razie poważnych objawów, zwłaszcza duszności, i braku możliwości skontaktowania się z innym lekarzem, należy zadzwonić pod numer alarmowy 112.

W razie bezpośredniego kontaktu z osobą, która uzyskała wynik pozytywny i nie wykazuje żadnych objawów choroby, należy natychmiast zgłosić się do właściwego wydziału zdrowia.

Z przychodnią Neukölln można skontaktować się pod numerem telefonu 030-90239 4040 lub pod adresem e-mail: GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de

W razie konieczności pobrania wymazu na obecność koronawirusa z innych powodów można porozmawiać o tym z lekarzem rodzinnym lub skontaktować się z infolinią wydziału zdrowia Neukölln pod numerem 030 90 239 4040. W naszym centrum pobrań wymazów na obecność koronawirusa (Corona-Abstrich-Zentrum - CAZ) wymaz można wykonać pod pewnymi warunkami i tylko po uprzednim powiadomieniu. Dalsze informacje na temat CAZ są również dostępne na stronie głównej pod adresem <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>.

- **Jak mam się zachować, gdy u mojego dziecka wystąpią objawy choroby?**

Dzieci, u których jedynym objawem jest katar, mogą korzystać z infrastruktury społecznej, np. przedszkola itp. Jeśli jednak występują inne objawy, które są również typowe dla choroby Covid-19 wywołanej przez koronawirusa, takie jak kaszel, gorączka, ból gardła, utrata węchu i smaku lub bóle głowy i ciała, warto wykonać badanie na obecność koronawirusa; w żadnym wypadku nie należy korzystać z infrastruktury społecznej, dopóki objawy nie ustaną na co najmniej 48 godzin.

- **Kto jest szczególnie zagrożony, a kto nie?**

Większość przypadków choroby COVID-19 przebiega bardzo łagodnie. Ryzyko infekcji jest takie samo dla wszystkich ludzi, jednak niektóre grupy osób są narażone na większe ryzyko poważnego przebiegu chorób. Dotyczy to:

- osoby starsze (im starszy wiek, tym większe ryzyko)
- osoby z określonymi wcześniejszymi schorzeniami niezależnie od wieku. Obejmują one:
 - niektóre choroby układu sercowo-naczyniowego
 - niektóre choroby układu oddechowego
 - choroby związane z osłabieniem układu odpornościowego (np. rak)
 - niektóre choroby wątroby i nerek.

Lekarz rodzinny może udzielić informacji, czy istnieje dla Państwa zwiększone ryzyko zachorowania.

Nie udowodniono dotąd zwiększonego ryzyka poważnego przebiegu chorób u:

- kobiet w ciąży
- dzieci

W rzadkich przypadkach także młode i zdrowe osoby doświadczają ciężkiego przebiegu chorób.

- **Na co jeszcze powinienem uważać?**

Najwyższym priorytetem jest przestrzeganie wszystkich wymienionych środków higieny (patrz „Jak mogę chronić siebie i innych?”).

Prosimy nie zapominać, że poza chorobą COVID-19 wywołanej koronawirusem istnieją też inne choroby. Dlatego:

- należy sprawdzić wykaz dotychczasowych szczepień (lekarz rodzinny)
- należy wykonać wszystkie zaplanowane kontrole stanu zdrowia
- należy upewnić się, że lekarstwa się nie wyczerpały; pomóż w tym również swoim bliskim
- należy wykonać w terminie wizyty profilaktyczne i szczepienia dla siebie i dzieci
- należy prowadzić zdrowy tryb życia

W razie obaw przed zakażeniem w poczekalni swojego lekarza, proszę zadzwonić tam wcześniej i zasięgnąć porady.

- **Gdzie mogę znaleźć dalsze informacje?**

Dodatkowe rzetelne informacje znajdą Państwo na następujących stronach:

- https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html zobacz także „Odpowiedzi na często zadawane pytania“
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/> (wielojęzyczna)
- <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus> (wielojęzyczna)
- dla rodziców i dzieci: <https://www.bvki.de/eltern/>

- **Gdzie mogę uzyskać pomoc? Przegląd wszystkich numerów pomocy**

- korona-Infolinia wydziału zdrowia Neukölln: 030-90239 4040
- e-mail wydziału zdrowia Neukölln: GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de
- korona-Infolinia na cały Berlin: 030-9028 2828
- ochrona dzieci Berlin: 030-610066
- przemoc domowa telefon pomocy: 0800-0116016
- pomoc sąsiedzka Neukölln: 030-62933320

W razie problemów, których nie potrafią Państwo rozwiązać samodzielnie, prosimy nie wahać się i poprosić o pomoc. Obecna sytuacja jest dla nas wszystkich dużym wyzwaniem. Na szczęście jest wiele sposobów, aby otrzymać pomoc.

- **Wydział zdrowia w Neukölln pomoże Państwu w ramach walki z pandemią koronawirusa**

Jeśli mają Państwo dodatkowe pytania dotyczące koronawirusa, z przyjemnością doradzimy Państwu osobiście. Prosimy skontaktować się z naszą infolinią, a przekierujemy Państwa prośbę dalej.

Nasza infolinia jest dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach od 08:00 do 16:00 pod numerem 030-90239 4040. Mogą Państwo również skontaktować się z nami pod adresem e-mail: GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de

Do Państwa dyspozycji pozostają zespoły konsultingowe w następujących obszarach:

- porady medyczne dotyczące koronawirusa, na przykład jeśli są Państwo chorzy lub podejrzewają Państwo u siebie zakażenie
- porady dotyczące sposobu zachowania się w ramach walki z pandemią koronawirusa
- poradnictwo socjalne dla osób objętych kwarantanną (jeśli potrzebujesz pomocy)

Wydział zdrowia bezpośrednio doradza również szkołom, przedszkolom, placówkom socjalnym i placówkom opieki medycznej. Wydział zdrowia między innymi monitoruje

przestrzeganie niezbędnych środków higieny i podejmuje niezbędne działania w celu ochrony przed infekcją.

Zgodnie z ustawą o ochronie przed infekcjami o wszystkich przypadkach koronawirusa należy bezzwłocznie informować wydział zdrowia. Następnie nawiązywany jest kontakt z osobami, które uzyskały wynik pozytywny, i omawiany jest sposób, jak dalej postępować (np. objęcie kwarantanną). Duża część pracy wydziału zdrowia polega na identyfikacji osób, z którymi miała kontakt osoba z wynikiem dodatnim. Wydział zdrowia kontaktuje się również z nimi i omawia dalsze kroki postępowania.

Jeśli uzyskali Państwo wynik pozytywny i nie skontaktowaliśmy się jeszcze z Państwem lub mieli Państwo kontakt z osobą, która uzyskała wynik pozytywny, prosimy o samodzielne nawiązanie kontaktu (patrz wyżej).

Wydział zdrowia organizuje również testy na nowy typ koronawirusa w celu jak najszybszego wykrycia zarażonych osób. W centrum pobrania wymazów (CAZ) wymazy z gardła są wykonywane przy ulicy Sonnenallee.

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na: <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>

Jeśli kwalifikują się Państwo do testu, mogą Państwo zarejestrować się za pośrednictwem swojego pracodawcy lub naszych lekarzy. Uprzejmie informujemy, że przeprowadzenie testu jest możliwe tylko po wcześniejszej rejestracji. W niektórych przypadkach wymazy są również wykonywane w warunkach domowych.