

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

Przeziębienie, a może to grypa lub COVID-19? Jak sprawdzisz, 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](#)

#### Sposób drugi: 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 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](#)

#### 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 poddać testowi na obecność koronawirusa.

[Zapisz się na test PCR w kierunku koronawirusa](#)

[Możesz też wykonać szybki test antygenowy \(bez skierowania\)](#)

#### **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.

[Dowiedz się więcej o Teleplatformie Pierwszego Kontakt](#)

#### **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.

[SPRAWDŹ, jak przygotować się do pobrania wymazu](#)

[Znajdź najbliższy punkt pobrań wymazów \[MAPA\]](#)

- Możesz również wykonać bezpłatny test antygenowy w aptece, laboratorium diagnostycznym lub w mobilnym punkcie wymazowym.

Do wykonania testu antygenowego nie potrzebujesz skierowania.

[SPRAWDŹ, gdzie zrobisz szybki test antygenowy](#)

### 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 z kwarantanny.

### KROK 4: SPRAWDŹ WYNIK TESTU

- Wynik testu w kierunku koronawirusa możesz sprawdzić w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP). [Zaloguj się lub załóż konto w IKP](#)
- Jeśli nie masz IKP i profilu zaufanego wynik testu otrzymasz online, po wypełnieniu krótkiego formularza. [Wynik testu na koronawirusa \(bez profilu zaufanego\)](#)
- 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 mojejIKP](#).

### 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.  
[Poznaj szczegóły Programu Domowa Opieka Medycznaotwiera się w nowej karcie](#)

#### 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 podpowiedzą 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 CHOROBIĘ

### 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 otwiera się w nowej karcie](#)
  - 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.

[Znajdź najbliższy punkt szczepień przeciwko COVID-19 \[MAPA\]](#)

