



UK Health  
Security  
Agency

# Osoby z objawami zakażenia dróg oddechowych, w tym COVID-19

Ucząc się żyć bezpiecznie z wirusem wywołującym COVID-19, wszyscy możemy podjąć działania, które pomogą w zmniejszeniu ryzyka zarażenia się tą chorobą oraz przeniesienia jej na innych. Działania te pomogą także w ograniczeniu rozprzestrzeniania się innych zakażeń dróg oddechowych. COVID-19 i inne zakażenia dróg oddechowych, takie jak grypa, łatwo się rozprzestrzeniają i mogą mieć ciężki przebieg u niektórych osób.

Szczepienia są bardzo skuteczne w zapobieganiu poważnemu przebiegowi COVID-19, jednak nawet osoby zaszczepione mogą zarazić się COVID-19 lub innym zakażeniem dróg oddechowych i przekazać je innym osobom.

## Kogo dotyczą niniejsze wytyczne

Większość ludzi nie może już korzystać z bezpłatnych testów na COVID-19. Niniejsze wytyczne składają się z 2 części:

1. Działania, które można podjąć w celu ochrony innych osób w przypadku złego samopoczucia z objawami zakażenia układu oddechowego, w tym COVID-19, jeżeli nie wykonano testu na obecność COVID-19.
2. Zalecenia dla osób z dodatnim wynikiem testu na COVID-19.

Dostępne są [odrębne wytyczne dla osób, które zostały poinformowane przez NHS, że są w grupie najwyższego ryzyka](#) ciężkiego przebiegu choroby i które mogą kwalifikować się do skorzystania z nowych metod leczenia COVID-19.

Dostępne są także dodatkowe wytyczne dla osób pracujących w placówkach [opieki zdrowotnej](#) i [społecznej](#).

## **Osoby z grupy wyższego ryzyka poważnego pogorszenia stanu zdrowia z powodu zakażenia dróg oddechowych, w tym COVID-19**

Osoby z grupy wyższego ryzyka związanego z COVID-19 i innych zakażeń dróg oddechowych to:

- seniorzy
- kobiety ciężarne
- osoby niezaszczone
- osoby w każdym wieku, [w przypadku których stan ich układu odpornościowego zwiększa ryzyko ciężkiego zachorowania](#)
- osoby w każdym wieku z [określonymi chorobami przewlekłymi](#)

Ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 i innych zakażeń dróg oddechowych jest bardzo niskie u większości dzieci i młodzieży.

Niektóre dzieci w wieku poniżej 2 lat, zwłaszcza te z wadami serca lub wcześniaki, a także niemowlęta niedługo po narodzinach są bardziej narażone na hospitalizację z powodu zakażenia [syncyotialnym wirusem oddechowym \(RSV\)](#).

Nie zawsze wiadomo, czy osoby, z którymi stykamy się poza domem są w grupie zwiększonego ryzyka poważnego przebiegu choroby. Mogą to być osoby nieznajome (np. siedzące obok w środkach transportu publicznego) lub osoby, z którymi ma się regularny kontakt (np. znajomi i współpracownicy). Oznacza to, że ważne jest, aby przestrzegać zaleceń zawartych w niniejszych wytycznych w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się zakażenia oraz dla ochrony innych osób.

# Objawy zakażenia dróg oddechowych, w tym COVID-19

Zakażenia dróg oddechowych łatwo rozprzestrzeniają się między ludźmi. Należy znać ich objawy, aby móc podjąć działania zmniejszające ryzyko przeniesienia zakażenia na inne osoby.

Objawy COVID-19 i innych zakażeń dróg oddechowych są bardzo podobne. Na podstawie samych objawów nie można stwierdzić, czy jest to COVID-19, grypa lub inne zakażenie dróg oddechowych. U większości osób z COVID-19 i innymi zakażeniami dróg oddechowych choroba przebiega stosunkowo łagodnie, zwłaszcza jeżeli zostały zaszczepione.

Osoby, u których występują objawy zakażenia dróg oddechowych, na przykład COVID-19, i które mają wysoką temperaturę lub nie czują się na tyle dobrze, aby iść do pracy lub wykonywać zwykłe czynności, powinny starać się pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi.

Objawy COVID-19, grypy i typowych zakażeń dróg oddechowych to:

- uporczywy kaszel
- wysoka temperatura, gorączka lub dreszcze
- utrata lub zmiana typowego dla danej osoby odczuwania smaku lub zapachu
- zadyszki
- niewyjaśnione zmęczenie, brak energii
- bóle mięśni lub bóle niespowodowane aktywnością fizyczną
- brak ochoty na jedzenie lub brak łaknienia
- nietypowy lub trwający dłużej niż zwykle ból głowy
- ból gardła, zatkany nos lub katar
- biegunka, nudności lub wymioty

W przypadku złego samopoczucia przy obecności wymienionych wyżej objawów należy dużo odpoczywać i pić wodę, aby utrzymać odpowiednie nawodnienie organizmu. Można przyjmować leki sprzedawane bez recepty, takie jak paracetamol, aby złagodzić objawy. Antybiotyki nie są zalecane w przypadku wirusowych zakażeń

dróg oddechowych, ponieważ nie złagodzą objawów ani nie przyspieszą powrotu do zdrowia.

W niektórych przypadkach, pomimo ustąpienia innych objawów, kaszel lub uczucie zmęczenia mogą się utrzymywać, jednak nie oznacza to, że nadal można zarażać innych.

Informacje na temat tych objawów można znaleźć na [stronie internetowej NHS](#).

W razie obaw dotyczących objawów lub jeżeli się nasilą, należy zasięgnąć porady lekarskiej pod numerem telefonu NHS 111. W stanie nagłego zagrożenia zdrowia należy zadzwonić pod numer 999.

## **Co należy zrobić w przypadku wystąpienia objawów zakażenia dróg oddechowych, w tym COVID-19, jeżeli nie wykonano testu na obecność COVID-19?**

### **Należy starać się pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi**

Osoby, u których występują objawy zakażenia dróg oddechowych, na przykład COVID-19, i które mają wysoką temperaturę lub nie czują się na tyle dobrze, aby iść do pracy lub wykonywać zwykłe czynności, powinny starać się pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi do momentu ustąpienia wysokiej temperatury (jeżeli wystąpiła) lub poprawy samopoczucia.

Szczególnie ważne jest to, aby unikać bliskiego kontaktu z osobami, o których wiadomo, że są bardziej zagrożone ciężkim przebiegiem choroby w razie zakażenia COVID-19 lub innego zakażenia dróg oddechowych, w szczególności z osobami, [których układ odpornościowy słabiej chroni je przed poważną chorobą, pomimo szczepienia](#).

W miarę możliwości należy starać się pracować zdalnie. Jeżeli praca zdalna jest niemożliwa, należy omówić i ustalić dostępne opcje z pracodawcą.

W przypadku wyznaczonej wizyty osobistej u pracownika służby zdrowia lub dentysty należy skontaktować się ze świadczeniodawcą opieki zdrowotnej i poinformować go o swoich objawach.

Można poprosić znajomych, rodzinę lub sąsiadów o dostarczenie żywności i innych artykułów pierwszej potrzeby.

## **Wychodzenie z domu**

Wychodząc z domu z objawami zakażenia dróg oddechowych oraz wysoką temperaturą i złym samopoczuciem, należy unikać bliskiego kontaktu z osobami, o których wiadomo, że są bardziej zagrożone ciężkim przebiegiem choroby, w szczególności z [osobami, których układ odpornościowy słabiej chroni je przed poważną chorobą pomimo przyjętej szczepionki.](#)

Aby zmniejszyć ryzyko przeniesienia zakażenia na inne osoby, należy:

- zasłaniać twarz dobrze dopasowaną, wielowarstwową osłoną lub nosić maseczkę chirurgiczną
- unikać zatłoczonych miejsc, takich jak środki transportu publicznego, dużych zgromadzeń towarzyskich oraz miejsc zamkniętych lub ze słabą wentylacją
- wykonywać ćwiczenia fizyczne na dworze w miejscach, w których nie dojdzie do bliskiego kontaktu z innymi
- zasłaniać usta i nos podczas kaszlu i kichania; często myć ręce przez 20 sekund wodą z mydłem lub używać środka do odkażania rąk po kaszlu, kichaniu i wycieraniu nosa oraz przed jedzeniem lub dotykaniem produktów żywnościowych; unikać dotykania twarzy

## **Ograniczenie rozprzestrzeniania się zakażenia w gospodarstwie domowym**

W czasie choroby istnieje wysokie ryzyko zarażenia nią innych osób z tego samego gospodarstwa domowego. [Kilka prostych zasad może pomóc zapobiec rozprzestrzenianiu się zakażenia](#) – należy:

- starać się zachowywać odległość od innych domowników
- podczas przebywania we wspólnych pomieszczeniach w domu zasłaniać twarz dobrze dopasowaną, wielowarstwową osłoną lub nosić maseczkę chirurgiczną, szczególnie jeżeli mieszka się z osobami, których [układ odpornościowy słabiej chroni je przed poważną chorobą pomimo przyjętej szczepionki](#)
- wietrzyć pomieszczenia, w których się przebywało, otwierając okna i pozostawiając je otwarte na co najmniej 10 minut po wyjściu z pomieszczenia;
- regularne mycie rąk oraz zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu i kichania
- regularnie czyścić często dotykane powierzchnie, takie jak klamki i piloty oraz wspólne przestrzenie, takie jak kuchnie i łazienki.
- poinformować wszystkich, którzy muszą wejść do domu, o obecności objawów, aby mogli podjąć środki ostrożności w celu zapewnienia sobie ochrony, takie jak noszenie dobrze dopasowanej osłony twarzy lub maseczki chirurgicznej, zachowywanie odległości, jeżeli jest to możliwe, oraz regularne mycie rąk

[GermDefence](#) to strona internetowa, która może pomóc w ustaleniu prostych sposobów ochrony siebie i innych osób w gospodarstwie domowym przed COVID-19 i innymi wirusami. Osoby korzystające z GermDefence rzadziej zarażają się grypą i innymi chorobami, a także rzadziej rozprzestrzeniają je w domu.

Dostępne są dodatkowe wytyczne dotyczące zapewniania ochrony sobie i innym w ramach bezpiecznego życia z zakażeniami dróg oddechowych, w tym COVID-19.

## **Dzieci i młodzież (w wieku do 18 lat) z objawami zakażenia dróg oddechowych, w tym COVID-19**

Zakażenia dróg oddechowych są częste u dzieci i młodzieży, zwłaszcza w miesiącach zimowych. Objawy mogą być wywoływane przez różne zakażenia dróg oddechowych, w tym przeziębienie, COVID-19 i RSV.

U większości dzieci i młodych osób przebieg tych chorób nie jest ciężki, a powrót do zdrowia następuje szybko, jeżeli odpoczywają i piją dużo płynów.

U bardzo niewielkiej liczby dzieci i młodych osób zakażenia dróg oddechowych mają ciężki przebieg. Jest tak również w przypadku dzieci i młodych osób z chorobami przewlekłymi. U niektórych dzieci poniżej 2. roku życia, zwłaszcza tych urodzonych przedwcześnie lub z wadami serca, przebieg zakażenia [RSV](#) może być cięższy.

Uczęszczanie do szkoły ma ogromne znaczenie dla zdrowia i przyszłości dzieci i młodzieży.

## **Kiedy dzieci i młode osoby z objawami choroby powinny pozostać w domu, a kiedy mogą wrócić do szkoły**

Dzieci i młode osoby z łagodnymi objawami, takimi jak katar, ból gardła lub lekki kaszel, które poza tym czują się dobrze, mogą nadal uczęszczać do swoich placówek kształcenia.

Dzieci i młode osoby, które źle się czują i mają wysoką temperaturę, powinny pozostać w domu i w miarę możliwości unikać kontaktu z innymi. Mogą wrócić do szkoły, koledżu lub placówki opieki nad dziećmi i wznowić normalne zajęcia, gdy nie będą już miały wysokiej temperatury i będą się czuły na tyle dobrze, by móc uczęszczać na zajęcia.

Wszystkie dzieci i młode osoby z objawami ze strony układu oddechowego należy zachęcać do zakrywania ust i nosa chusteczką jednorazową podczas kaszlu i/lub kichania oraz do mycia rąk po użyciu lub wyrzuceniu chusteczki.

W przypadku złego samopoczucia dziecka może być trudno określić, kiedy należy zgłosić się po pomoc. W razie obaw dotyczących



dziecka, zwłaszcza w wieku poniżej 2 lat, należy zasięgnąć porady lekarza.

## **Co robić w razie dodatniego wyniku testu na COVID-19**

### **Należy starać się pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi**

Osoba z dodatnim wynikiem testu na COVID-19 z dużym prawdopodobieństwem jest zakażona, nawet przy braku objawów. Może zarażać inne osoby, nawet jeżeli sama nie ma żadnych objawów.

Wiele osób z COVID-19 nie zaraża już innych po upływie 5 dni. W przypadku uzyskania dodatniego wyniku testu na COVID-19 należy starać się pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi przez 5 dni po wykonaniu testu. Dostępne są [inne zalecenia dotyczące dzieci i młodzieży w wieku do lat 18](#).

W tym okresie można podjąć kilka działań pomagających w zmniejszeniu ryzyka zarażenia innych osób COVID-19:

W miarę możliwości należy starać się pracować zdalnie. Jeżeli praca zdalna jest niemożliwa, należy omówić i ustalić dostępne opcje z pracodawcą.

W przypadku wyznaczonej wizyty osobistej u pracownika służby zdrowia lub dentysty należy skontaktować się ze świadczeniodawcą opieki zdrowotnej i poinformować go o dodatnim wyniku testu.

Można poprosić znajomych, rodzinę lub sąsiadów o dostarczenie żywności i innych artykułów pierwszej potrzeby.

Osoby, które w chwili zakończenia tego okresu mają wysoką temperaturę lub źle się czują, powinny starać się przestrzegać niniejszych zaleceń do momentu poprawy samopoczucia w stopniu pozwalającym na powrót do zwykłych zajęć oraz ustąpienia wysokiej temperatury (jeżeli wystąpiła).



Wiele osób nie zaraża już innych po upływie 5 dni, jednak niektóre osoby mogą zarażać innych nawet do 10 dni od wystąpienia zakażenia. Należy unikać spotkań z osobami, które są bardziej zagrożone ciężkim przebiegiem choroby w razie zakażenia COVID-19, w szczególności [z osobami, których układ odpornościowy słabiej chroni je przed poważną chorobą, pomimo szczepienia](#), przez 10 dni po dniu wykonania testu.

## Wychodzenie z domu

W przypadku wyjścia z domu w trakcie okresu 5 dni po uzyskaniu dodatniego wyniku testu należy podejmować następujące działania, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia innych osób COVID-19:

- zasłaniać twarz dobrze dopasowaną, wielowarstwową osłoną lub nosić maseczkę chirurgiczną
- unikać zatłoczonych miejsc, takich jak środki transportu publicznego, duże zgromadzenia towarzyskie oraz miejsca zamknięte lub ze słabą wentylacją
- ćwiczenia fizyczne wykonywać na dworze w miejscach, w których nie dojdzie do bliskiego kontaktu z innymi
- zasłaniać usta i nos podczas kaszlu i kichania; często myć ręce przez 20 sekund wodą z mydłem lub używać środka do odkażania rąk po kaszlu, kichaniu i wycieraniu nosa oraz przed jedzeniem lub dotykaniem produktów żywnościowych; unikać dotykania twarzy

## Ograniczenie rozprzestrzeniania się zakażenia w gospodarstwie domowym

W czasie okresu zakaźności istnieje wysokie ryzyko zarażenia swoją chorobą innych osób z tego samego gospodarstwa domowego. [Kilka prostych zasad może pomóc zapobiec rozprzestrzenianiu się zakażenia](#) – należy:

- starać się zachowywać odległość od innych domowników
- podczas przebywania we wspólnych pomieszczeniach w domu zasłaniać twarz dobrze dopasowaną, wielowarstwową osłoną lub nosić maseczkę chirurgiczną, szczególnie jeżeli mieszka się

z osobami, których [układ odpornościowy słabiej chroni je przed poważną chorobą pomimo przyjętej szczepionki](#)

- wietrzyć pomieszczenia, w których się przebywało, otwierając okna i pozostawiając je otwarte na co najmniej 10 minut po wyjściu z pomieszczenia;
- regularne mycie rąk oraz zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu i kichania
- regularnie czyścić często dotykane powierzchnie, takie jak klamki i piloty oraz wspólne przestrzenie, takie jak kuchnie i łazienki.
- poinformować wszystkich, którzy muszą wejść do domu, o swoim dodatnim wyniku testu, aby mogli podjąć środki ostrożności w celu zapewnienia sobie ochrony, takie jak noszenie dobrze dopasowanej osłony twarzy lub maseczki chirurgicznej, zachowywanie odległości, jeżeli jest to możliwe, oraz regularne mycie rąk

[GermDefence](#) to strona internetowa, która może pomóc w ustaleniu prostych sposobów ochrony siebie i innych osób w gospodarstwie domowym przed COVID-19 i innymi wirusami. Osoby korzystające z GermDefence rzadziej zarażają się grypą i innymi chorobami, a także rzadziej rozprzestrzeniają je w domu.

## **Co należy zrobić w razie bliskiego kontaktu z osobą, która uzyskała dodatni wynik testu na COVID-19**

Członkowie tego samego gospodarstwa domowego co osoba z COVID-19 są najbardziej narażeni na zakażenie, ponieważ w ich przypadku prawdopodobieństwo bliskiego kontaktu przez dłuższy czas jest najwyższe. Ryzyko zakażenia jest także wysokie w przypadku noclegu w gospodarstwie domowym osoby z COVID-19 w jej okresie zakaźności.

W przypadku współdomowników lub osób, które nocowały u kogoś, kto uzyskał dodatni wynik testu na COVID-19, rozwój zakażenia może trwać do 10 dni. Można zarażać inne osoby, nawet w przypadku braku objawów.

Następujące działania mogą zmniejszyć ryzyko zarażenia innych osób:

- unikanie bliskiego kontaktu z osobami, o których wiadomo, że są [bardziej zagrożone ciężkim przebiegiem choroby](#) w razie zakażenia COVID-19, w szczególności z [osobami, których układ odpornościowy słabiej chroni je przed poważną chorobą pomimo przyjęcia szczepionki](#)
- ograniczanie bliskiego kontaktu z innymi osobami poza własnym gospodarstwem domowym, szczególnie w zatłoczonych, zamkniętych lub słabo wentylowanych pomieszczeniach
- zasłanianie twarzy dobrze dopasowaną, wielowarstwową osłoną lub maseczką chirurgiczną w razie konieczności przebywania w bliskim kontakcie z innymi osobami lub w zatłoczonych miejscach
- częste mycie rąk wodą i mydłem lub używanie środka do odkażania rąk

W razie wystąpienia objawów zakażenia dróg oddechowych należy starać się pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi oraz przestrzegać wytycznych dla osób mających objawy.

W przypadku kontaktu z osobą z COVID-19, z którą się nie mieszka ani u której nie spędziło się nocy, ryzyko zakażenia jest niższe. Dostępne są [wytyczne dotyczące zapewniania ochrony sobie i innym w ramach bezpiecznego życia z zakażeniami dróg oddechowych, w tym COVID-19](#).

## **Dzieci i młodzież w wieku do 18 lat z dodatnim wynikiem testu na COVID-19**

Nie zaleca się, aby testy na COVID-19 wykonywano u dzieci i młodzieży, chyba że na polecenie pracownika służby zdrowia.

W przypadku uzyskania dodatniego wyniku testu na COVID-19 dziecko lub młoda osoba powinno/-a starać się pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi przez 3 dni po wykonaniu testu, w miarę możliwości. Po 3 dniach, jeżeli będzie czuć się dobrze i nie będzie mieć wysokiej temperatury, ryzyko zarażenia innych osób będzie dużo niższe. Wynika to z tego, że w przypadku dzieci i młodzieży okres zakaźności jest zazwyczaj krótszy niż u dorosłych.

Dzieci i młode osoby, które zwykle uczęszczają do szkoły, koledżu lub placówek opieki nad dziećmi i które mieszkają z osobą z dodatnim wynikiem testu na COVID-19 powinny nadal uczęszczać do tych placówek tak jak zwykle.

## **Jak ograniczyć rozprzestrzenianie się zakażenia wśród domowników osoby z COVID-19 (alternatywny tekst infografiki)**

Domownicy osoby z COVID-19 są bardzo narażeni na zarażenie się tą chorobą. Istnieje kilka sposobów na ograniczenie rozprzestrzeniania się zakażenia w gospodarstwie domowym – należy:

1. ograniczyć bliski kontakt z innymi domownikami ograniczyć do minimum czas przebywania we wspólnych pomieszczeniach
2. regularnie czyścić często dotykane powierzchnie i wspólne pomieszczenia, takie jak kuchnie i łazienki
3. regularnie myć ręce wodą i mydłem, w szczególności po kaszlu i kichaniu
4. korzystać z pomocy domowników, tam gdzie jest to możliwe poprosić o pomoc przy sprzątanii oraz o przynoszenie jedzenia w sposób bezpieczny, aby unikać niepotrzebnego kontaktu
5. zasłaniać twarz podczas przebywania we wspólnych pomieszczeniach w domu
6. dobrze wietrzyć pomieszczenia
7. kasłać i kichać w jednorazowe chusteczki, które należy od razu potem wyrzucić.