

Jak sprawdzisz, co Ci dolega? Skorzystaj z praktycznego przewodnika NFZ. Znajdziesz tam informacje 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.

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.

[Wykaz poradni POZ znajdziesz na stronie Twojego oddziału NFZ](#)

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 NiSOZ 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 NiSOZ,
- teleporady,
- lub wizyty medyka w domu chorego.

WAŻNE!

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

[Wykaz placówek NiSOZ znajdziesz na stronie Twojego oddziału NFZ](#)

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](#) otwiera się w nowej karcie

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.**

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 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.

[Zapisz się na test w kierunku koronawirusa](#) otwiera się w nowej karcie

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 Polsce takich punktów jest ponad 600.](#)

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.

[SPRAWDŹ, jak przygotować się do pobrania wymazu](#) otwiera się w nowej karcie

Otrzymasz wiadomość SMS z systemu eKolejka, 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.

[Znajdź najbliższy punkt pobrań wymazów \[MAPA\]](#) otwiera się w nowej karcie

Wynik testu na koronawirusa

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

[Zaloguj się lub załóż konto w IKP](#) otwiera się w nowej karcie

- **POZYTYWNY:** oznacza, że jesteś zakażony koronawirusem. Twoja kwarantanna automatycznie zmienia się w izolację. Izolacja trwa 10 dni, licząc od dnia uzyskania pozytywnego 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 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 Medyczna](#) otwiera 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.

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](#) 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 \[MAPA\]](#) otwiera się w nowej karcie