



## **Koronawirus wciąż stanowi zagrożenie. Planuj i myśl na przyszłość, aby wiedzieć co robić.**

### **Program śledzący “Track and Trace” - przewodnik krok po kroku**

Program śledzący brytyjskiego funduszu zdrowia “Test and Trace” [ang. NHS Test and Trace] został wprowadzony przez rząd aby śledzić przypadki koronawirusa wśród społeczności oraz obniżyć wskaźnik zachorowalności i ratować ludzkie życie.

Im więcej osób będzie korzystało z programu w sposób właściwy, tym większa będzie jego efektywność w zatrzymaniu rozprzestrzeniania wirusa aby ocalić życie ludzi i skrócić czas potrzebny na stosowanie środków ostrożnościowych.

Prosi się mieszkańców okręgu Hounslow aby od chwili obecnej postępowali zgodnie z planem krok po kroku:

#### **1. Potrzebujesz testu? Możesz otrzymać test:**

- dla siebie, jeśli masz obecnie objawy koronawirusa (wysoka temperatura, nowy, ciągły kaszel albo utrata lub zmiana węchu lub smaku);
- dla osoby, z którą zamieszkujesz, jeśli ma ona objawy koronawirusa;
- dla siebie, jeśli zostałeś poproszony o zrobienie testu przed pójściem do szpitala, np. na operację;
- dla siebie, jeśli jesteś pracownikiem kluczowym lub jeśli mieszkasz z kimś kto nim jest.

Nie odkładaj testu na później; zarezerwuj go gdy tylko zauważysz u siebie objawy.

Jeśli masz jakiegokolwiek objawy (choćby łagodne), musisz rozpocząć izolację i możesz wyjść z domu tylko po to aby wykonać test.

#### **2. Zarezerwuj test**

Istnieją różne sposoby uzyskania testu na koronawirusa. Możesz wybrać ten, który najbardziej Ci odpowiada.

Różne możliwości przeprowadzania testów na obecność koronawirusa w Hounslow to:

- Przenośne punkty testowania (regularnie aktualizowane)
- Punkt testowania na stadionie Twickenham (tylko dla zmotoryzowanych)
- Punkt testowania na lotnisku Heathrow (tylko dla zmotoryzowanych)
- Domowe zestawy testowe



Możesz zarezerwować test online na stronie [nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus) lub zadzwonić pod numer 119

Jeśli jesteś pracownikiem kluczowym, możesz zarezerwować test [tutaj](#)

### 3. Wykonanie testu

W każdym z wskazanych miejsc test zazwyczaj polega na pobraniu wymazu z wnętrza nosa oraz tylnej części gardła za pomocą długiego wacika higienicznego.

Wymaz można pobrać samodzielnie (osoby w wieku 12 lat i powyżej) lub inna osoba może to wykonać. Dzieci w wieku lat 11 i poniżej nie mogą samodzielnie pobierać wymazu. Rodzic lub opiekun prawny będzie musiał wykonać u nich test we wskazany sposób.

Po otrzymaniu domowego zestawu testowego, należy wykonać test i odesłać zestaw w ciągu 48h. Sposób w jaki należy to wykonać zostanie przedstawiony.

### 4. Wyniki testu

Wyniki testu zostaną przesłane do Ciebie mailem lub SMS-em w ciągu 72h od wykonania testu.

#### **Jeśli Twój wynik testu na koronawirusa (COVID-19) jest negatywny:**

Zarówno Ty, jak i osoby w Twoim domu, które także uzyskały wynik negatywny, mogą zakończyć izolowanie się od innych osób.

#### **Jeśli Twój wynik testu na koronawirusa (COVID-19) jest pozytywny:**

Jeśli masz objawy koronawirusa (COVID-19), choćby łagodne, LUB otrzymałeś pozytywny wynik testu na koronawirusa (COVID-19), zalecenia medyczne jasno zalecają aby natychmiast rozpocząć izolację domową przez okres przynajmniej 7 dni od chwili gdy wystąpiły objawy. Osoby zamieszkujące w tym samym domu będą musiały zastosować kwarantannę domową przez okres przynajmniej 14 dni. Nie idź do przychodni, apteki lub szpitala.

Więcej informacji i wsparcia można znaleźć [tutaj](#).

Zespół programu NHS "Test and Trace" skontaktuje się z Tobą mailowo, telefonicznie lub za pomocą SMS w ciągu 24h od otrzymania przez Ciebie pozytywnego wyniku testu i zostaniesz zapytany o miejsca, które ostatnio odwiedziłeś/-aś oraz osoby, z którymi byłeś/-aś w bliskim kontakcie. Informacje te pomogą NHS skontaktować się z każdym kto mógł zarazić się wirusem od Ciebie. Więcej informacji nt. tego czego można oczekiwać ,gdy uzyskasz pozytywny wynik testu na koronawirusa, (COVID-19) można znaleźć [tutaj](#).



## 5. Śledzenie kontaktu

### Jeśli miałeś kontakt z osobą, która ma koronawirusa:

Przedstawiciele programu NHS Test and Trace skontaktuje się z Tobą drogą mailową, telefoniczną lub za pomocą SMS. Jeśli zostaniesz poinformowany/-a, że miałeś kontakt z osobą, która ma koronawirusa, kieruj się [wytycznymi NHS](#) i zostań w domu przez 14 dni.

Nawet jeśli nie masz objawów, musisz pozostać w domu aby chronić swoją społeczność i zapobiec dalszemu rozprzestrzenianiu wirusa. Kwarantanna domowa jest kluczowa do zapewnienia bezpiecznego minimalizowania ryzyka i zniesienia środków ostrożnościowych.

### 6. Nie zapomnij, że koronawirus wciąż nam zagraża; zrób to co do Ciebie należy:

Zaplanuj przygotowania na wypadek gdy Ty lub ktoś z Twojej rodziny będzie musiał poddać się izolacji w ramach programu "Test and Trace". Możesz zapytać członków rodziny lub przyjaciół czy mogliby zrobić dla Ciebie zakupy lub odebrać lekarstwa podczas gdy odbywasz kwarantannę domową.

Jeśli nie masz nikogo kto może Ci pomóc, proszę kontaktować się z centrum [Hounslow Community Hub](#), które poinformuje odpowiednią jednostkę udzielającą pomocy w społeczności, że potrzebujesz pomocy.

### Pamiętaj, możesz podjąć kroki aby chronić siebie oraz swoją rodzinę i przyjaciół:

- Przebywaj w domu w miarę możliwości;
- Pracuj z domu, jeśli możesz;
- Ogranicz kontakt z innymi ludźmi;
- Utrzymuj dystans gdy wychodzisz z domu (2 metry od drugiego człowieka w miarę możliwości);
- Myj ręce regularnie przez 20 sekund;
- Stosuj nakrycie twarzy gdy korzystasz ze środków transportu publicznego oraz w szpitalach;
- Stosuj nakrycie twarzy w zamkniętych oraz pełnych ludzi pomieszczeniach, takich jak sklepy;

### Różne sposoby przeprowadzania testów

#### Punkty testowania dla zmotoryzowanych

- Punkty dla zmotoryzowanych, takie jak stadion Twickenham lub lotnisko Heathrow, pozwolą Ci wykonać test bez opuszczania pojazdu.
- Możesz zarezerwować wizytę dla siebie oraz maksymalnie do 3 osób, które z Tobą zamieszkują.



- Ty lub osoba, z którą zamieszkujez musi posiadać samochód lub minivan. Motocykle, minibusy i taksówki nie są odpowiednie.
- Każda osoba musi znajdować się w tym samym pojeździe i siedzieć przy otwieranym oknie.
- W trakcie wizyty pozostaniesz w pojeździe i wykonasz wymaz testujący samodzielnie.

## Przenośne punkty testowania

- Przenośne punkty testowania oferują wizyty dla pieszych oraz zmotoryzowanych. Są to jednostki mobilne, które są dostępne w różne dni. Aby zapoznać się z aktualnym rozkładem testowania w Hounslow, proszę **kliknąć tutaj**.
- Możesz zarezerwować wizyty dla siebie oraz maksymalnie do 3 osób, które z Tobą zamieszkują.
- Ty i osoby, z którymi zamieszkujez musicie wspólnie przybyć do punktu testowania na piechotę lub rowerem. Nie korzystaj/korzystajcie z transportu publicznego lub taksówki.
- Każda osoba musi mieć zakrytą twarz, z wyjątkiem dzieci poniżej 3 roku życia.

## Domowe zestawy testowe

- Możesz poprosić o zestaw domowy dla siebie i 3 innych osób, które z Tobą mieszkają i mają objawy koronawirusa.
- Zestawy są wysyłane pocztą i powinny dotrzeć na następny dzień.
- W przypadku domowych zestawów testujących przeprowadza się kontrolę tożsamości.
- Będziesz potrzebować adres email aby przeprowadzić test tą drogą, ponieważ wyniki są wysyłane mailem.

Informacje dotyczące programu “Test and Trace” w innych językach i formatach są dostępne na stronie [hounslow.gov.uk/coronavirus](https://hounslow.gov.uk/coronavirus)

## Inne pytania

Jeśli masz dodatkowe pytania dotyczące programu “Test and Trace”, skontaktuj się z zespołem zdrowia publicznego w Hounslow [ang. Hounslow Public Health] pod adresem [publichealth@hounslow.gov.uk](mailto:publichealth@hounslow.gov.uk)