

## **Przeziębienie, a może to grypa lub COVID-19? Jak sprawdzisz, co Ci dolega? Skorzystaj z praktycznego przewodnika, który przygotował NFZ. 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.

### **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.** 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 \(bez skierowania\)](#)

### **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 pobrania 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.

**Na Lubelszczyźnie działa obecnie 60 punktów pobrań wymazów na obecność wirusa SARS-CoV-2, które realizują testy PCR finansowane przez NFZ. Tylko w ciągu ostatnich dwóch tygodni uruchomiono 16 nowych punktów. Liczba punktów oraz godziny ich funkcjonowania są na bieżąco dostosowywane do zmieniającej się sytuacji epidemicznej i gwałtownego wzrostu zakażeń. W najbliższych dniach planowane jest uruchomienie kolejnych. W regionie funkcjonuje również 14 karetek wymazowych.**

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](#)

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.

Wykaz punktów pobrań na Lubelszczyźnie, link: <https://www.nfz-lublin.pl/komunikat/5013>

### **Szybki test antygenowy bez skierowania**

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

### **Szybkie testy antygenowe**

Z kolei testy antygenowe możemy zrobić w aptekach, laboratoriach lub mobilnych punktach wymazowych, które zgłosiły chęć ich wykonywania. **Lubelski oddział wojewódzki NFZ przyjmuje zgłoszenia od zainteresowanych podmiotów tj. aptek, laboratoriów czy punktów wymazowych. Obecnie mamy już ponad 20 takich zgłoszeń - to apteki i punkty pobrań/laboratoria. Warto podkreślić, że nabór jest ciągły i otwarty. Codziennie zgłaszają się nowe podmioty.**

**WAŻNE!**

**Do wykonania testu antygenowego nie potrzebujesz skierowania.**

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

Wynik poznasz na miejscu. Znajdziesz go także, jak w przypadku testu PCR, w [Internetowym Koncie Pacjenta](#) i w aplikacji [mojeIKP](#).

## Wynik testu na koronawirusa

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

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

- **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.

## 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.

### WAŻNE!

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

## 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 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:

- wizyty stacjonarnej w gabinecie NiŚOZ,
- teleporady,
- lub wizyty medyka w domu chorego.

#### **WAŻNE!**

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

[Wykaz placówek NiŚOZ znajdziesz na stronie lubelskiego 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](#)

#### **WAŻNE!**

Lekarz dyżurujący na Teleplatformie Pierwszego Kontakt może skierować Cię na test wykrywający SARS-CoV-2.

### **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](#)

### **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](#)
- 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 \[MAPA\]](#)