

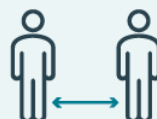


COVID-19

ACT NOW!



WEAR A MASK



STAY 6 FEET APART



AVOID CROWDS

Po podróży

Updated Feb. 10, 2021

[Print](#)

Podczas podróży może dojść do kontaktu z osobą chorą na COVID-19. Możesz czuć się dobrze i nie mieć żadnych objawów, ale nawet bez nich możesz zarażać i przekazywać wirusa innym osobom. Ty i Twoi towarzysze podróży (w tym **dzieci**) stanowicie zagrożenie dla Waszych rodzin, znajomych i społeczności przez 14 dni po podróży.

Po podróży poddaj się badaniom i pozostań w domu

- **Przebadaj się** – poddaj się **badaniu wirusologicznemu** po upływie od trzech do pięciu dni od podróży **ORAZ pozostań w domu i poddaj się samoizolacji** przez pełne siedem dni po podróży.
 - Nawet w przypadku uzyskania ujemnego wyniku badania pozostań w domu i poddaj się samoizolacji przez pełne siedem dni.
 - W przypadku dodatniego wyniku badania **izoluj się**, aby chronić inne osoby przed zakażeniem.
- Jeśli nie poddasz się badaniu, pozostań w domu i poddaj się samoizolacji przez 10 dni po podróży.
- Niezależnie od tego, czy poddasz się badaniu czy nie, przez 14 dni unikaj kontaktów z osobami, które są narażone na **zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby**.

Po podróży przestrzegaj wszystkich **krajowych i miejscowych** zaleceń lub wymogów.

GLOBAL HEALTH ALERT: COVID-19

You may have been exposed to COVID-19 while traveling. Even with no symptoms, you can spread the virus to others.

Protect others from getting sick:

- Keep at least 6 ft / 2 m apart from others.
- Wear a mask.
- Wash your hands often.

Watch your health for symptoms.

Take care after travel:

- Get tested at 3-5 days AND stay home for 7 days.
- If you don't get tested, stay home for 10 days.

Whether or not you get tested, avoid being around people at increased risk for severe illness for 14 days.

If you test positive or get sick, isolate yourself from others. www.cdc.gov/COVIDtravel

[Download English version](#)



Aby chronić inne osoby przed zachorowaniem na COVID-19, po powrocie z podróży podejmij również następujące działania:

- Unikaj tłumów i **zachowuj odległość przynajmniej sześciu stóp/dwóch metrów** (około dwóch długości ramienia) od osób, które nie podróżowały razem z Tobą. Zachowuj ją wszędzie – zarówno w pomieszczeniach zamkniętych, jak i w przestrzeni otwartej.
- W miejscach publicznych noś maskę zakrywającą nos i usta. **Noszenie maski jest wymagane** w samolotach, autobusach, pociągach i innych środkach transportu publicznego podczas podróży do Stanów Zjednoczonych, na ich terenie albo ze Stanów Zjednoczonych, jak również w węzłach komunikacyjnych na terenie Stanów Zjednoczonych, np. na lotniskach i stacjach.
- Jeśli mieszkasz z osobami, które nie podróżowały z Tobą, **noś maskę** i poproś wszystkich członków gospodarstwa domowego, aby nosili maski w przestrzeniach wspólnych w domu przez 14 dni po podróży.
- Często **myj ręce** albo stosuj środek do dezynfekcji rąk zawierający przynajmniej 60% alkoholu.
- Unikaj kontaktów z osobami, które są narażone na **zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby**.
- Sprawdzaj stan swojego zdrowia: obserwuj się pod kątem **objawów** COVID-19.

Poddanie się badaniom po podróży jest szczególnie istotne w przypadku podanych poniżej aktywności związanych z **wyższym ryzykiem zachorowania na COVID-19**:

- udział w dużym spotkaniu towarzyskim takim jak ślub, pogrzeb albo przyjęcie;
- udział w wydarzeniu masowym, takim jak wydarzenie sportowe, koncert albo parada;
- przebywanie w skupiskach ludzi, np. w restauracjach, barach, klubach fitness albo w kinach;
- korzystanie ze środków transportu publicznego, takich jak samoloty, pociągi, autobusy albo przebywanie w węzłach komunikacyjnych, np. na lotniskach;
- podróż statkiem wycieczkowym albo łodzią.

Co należy zrobić w razie zachorowania po podróży albo uzyskania dodatniego wyniku badania

W przypadku choroby, której towarzyszą gorączka, kaszel albo inne [objawy COVID-19](#), albo w przypadku uzyskania dodatniego wyniku badania:

- [W przypadku choroby izoluj się](#). Pozostań w domu i [stosuj inne środki ostrożności](#). Unikaj kontaktu z innymi osobami do momentu, gdy [zakończenie izolacji w domu](#) będzie bezpieczne
- Nie podróżuj w czasie choroby.
- Możesz chorować na COVID-19. W takim przypadku warto wiedzieć, że większość osób jest w stanie wyzdrowieć w domu bez opieki medycznej.
- Pozostań w kontakcie z lekarzem. Przed udaniem się do gabinetu lekarza albo na oddział ratunkowy zadzwoń i poinformuj pracowników, że możesz chorować na COVID-19.
- W przypadku wystąpienia [nagłych objawów ostrzegawczych](#) (w tym trudności z oddychaniem) niezwłocznie uzyskaj ratunkową opiekę medyczną.
- Jeśli mieszkasz w niewielkiej przestrzeni z innymi osobami, zastosuj [dodatkowe środki ostrożności](#), aby chronić te osoby.

W przypadku wizyty lekarskiej, której nie można przełożyć, zadzwoń do gabinetu lekarza i poinformuj go, że chorujesz albo możesz chorować na COVID-19. Dzięki temu pracownicy gabinetu będą mogli chronić siebie i innych pacjentów. Więcej szczegółowych informacji znajduje się na stronie CDC [Co należy robić w przypadku choroby](#).

Dodatkowe zasoby

[Zalecenia dotyczące podróży w zależności od miejsca docelowego](#)

[Badania i międzynarodowe podróże lotnicze](#)

[Podróże podczas pandemii COVID-19](#)

[Poznaj ryzyko związane z podróżami](#)

[Dowiedz się, kiedy nie należy podróżować](#)

[Planer podróży](#)

[Wymóg noszenia masek w środkach transportu publicznego](#)

[Najczęstsze pytania i odpowiedzi dla osób podróżujących](#)

[Informacje na temat choroby koronawirusowej z 2019 r. \(COVID-19\)](#)

[Najczęstsze pytania i odpowiedzi na temat COVID-19](#)

[Lista numerów telefonów Departamentu Zdrowia](#)

Last Updated Feb. 10, 2021

Content source: National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases