



COVID-19 wciąż tu jest! Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

1. Poznaj fakty:

- Szczepienie jest szczególnie ważne, jeśli masz 65 lat lub więcej, jesteś w grupie wysokiego ryzyka poważnego zachorowania lub nie jesteś zaszczepiony(-a) na COVID-19*.
- Ochrona poszczepienna zmniejsza się wraz z upływem czasu. Ważne jest, aby ją odnawiać.

Każda osoba w wieku 6 miesięcy i starsza powinna otrzymać szczepionkę przeciwko COVID-19 na lata 2024-2025!

2. Znajdź szczepionki i zaszczep się:

- Odwiedź stronę nj.gov/health/vaccines/covid-19/ lub zeskanuj kod QR.
- Odwiedź stronę vaccines.gov.



3. Zostań w domu i wykonaj test:

- W przypadku wystąpienia objawów COVID-19 (gorączka, kaszel, katar itp.).
- Zamów bezpłatne testy na COVID-19, odwiedzając stronę COVIDTests.gov.

4. Zapytaj o lek na COVID-19:

- Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeśli jesteś narażony(-a) na ryzyko poważnego zachorowania na COVID-19 (np. osoby z chorobami takimi jak astma, cukrzyca itp.).
- Nie czekaj! Leczenie należy rozpocząć w ciągu 5 do 7 dni od wystąpienia objawów!

5. Przestrzegaj zasad higieny (czystości):

- Czyść często dotykane powierzchnie (piloty, blaty).
- Myj ręce przez co najmniej 20 sekund.
- Zakrywaj usta i nos podczas kasłania i kichania.

* Zalecana szczepionka, dawka i czas podania mogą się różnić w zależności od wieku, wcześniejszych szczepień w wywiadzie i istniejących schorzeń (np. cukrzyca, nadwaga, nadciśnienie tętnicze itp.). Porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się o najkorzystniejszych rozwiązaniach. Więcej informacji można znaleźć na stronie cdc.gov/covid/index.html.