

Koronawirus

co powinieneś wiedzieć?

Jakie są **objawy koronawirusa?**

Jak **zmniejszyć ryzyko** zakażenia?

Jak skutecznie **myć ręce**
i jak używać **maseczki?**

Ogólny **schemat postępowania**

Spis **szpitali zakaźnych**
oraz **telefonów alarmowych**
do Sanepidu

Jaką **pomoc uzyskasz**
w **CM Medyk?**

Jakie są **rodzaje testów**
COVID-19 i **gdzie je wykonać?**

Czym jest **izolacja?**

CENTRUM
MEDYCZNE



www.medyk.rzeszow.pl

Koronawirus przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust.

Jak rozróżnić objawy

COVID-19, grypa czy alergia?

Najczęstszymi objawami COVID-19 są **gorączka, duszność, utrata węchu i smaku suchy kaszel i zmęczenie**

Objawy	Przeziębienie	Grypa	Covid-19 (objawowy)
wystąpienie objawów	stopniowe	nagłe	stopniowe
gorączka	rzadko	zazwyczaj	zazwyczaj
bóle	o niewielkim nasileniu	zazwyczaj	zazwyczaj
osłabienie (zmęczenie)	czasem	zazwyczaj	zazwyczaj
zatkany nos	często	czasem	zazwyczaj
ból gardła	często	czasem	czasem
dyskomfort w klatce piersiowej, kaszel	łagodny do umiarkowanego	często	Często duszność
ból głowy	Rzadko	często	często
Utrata smaku, zapachu	Rzadko	Nie występuje	Często

Jak zmniejszyć ryzyko zakażenia koronawirusem?



Często myj ręce

Często myj ręce używając **mydła** i **wody**, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj **płynów / żeli na bazie alkoholu** (min. 60%). Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.



Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas **kaszlu** i **kichania**

Podczas kaszlu i kichania **zakryj usta i nos zgiętym łokciem** lub **chusteczką** – natychmiast **wyrzuć chusteczkę** do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów / żeli na bazie alkoholu (min. 60%).



Zachowaj **bezpieczną odległość**

Zachowaj **co najmniej 1,5 metra** odległości między sobą, a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę. Gdy ktoś zarażony wirusem kaszle lub kicha, wydalą pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.



Unikaj **dotykania oczu, nosa i ust**

Dlaczego? Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.



W przypadku **wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19,**

skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.



Zaślaniaj **usta i nos**

w miejscach zgodnych z aktualnymi zaleceniami.

Spis szpitali zakaźnych na Podkarpaciu

Łańcut: Centrum Medyczne w Łańcucie Sp. z o. o.,
ul. Ignacego Paderewskiego 5

Jarosław: Centrum Opieki Medycznej, ul. 3 Maja 70

Sanok: Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej,
ul. 800-lecia 26

Mielec: Szpital Specjalistyczny im. Edmunda Biernackiego,
ul. Żeromskiego 22

Jaśło: Szpital Specjalistyczny, ul. Lwowska 22

Przemysł: Wojewódzki Szpital im. Św. Ojca Pio,
ul. Rogozińskiego 30

Dębica: Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Krakowska 91

Telefony alarmowe

powiatowych stacji Sanepid
na terenie woj. podkarpackiego

Brzozów: 576 605 550

Dębica: 604 871 272

Jarosław: 606 210 399

Jaśło: 500 544 035

Kolbuszowa: 606 946 473

Krosno: 606 251 637

Leżajsk: 692 416 261

Lubaczów: 696 428 403

Łańcut: 603 377 132

Mielec: 506 484 235

Nisko: 606 479 267

Przemysł: 604 116 280

Przeworsk: 501 417 415

Ropczyce: 608 624 596

Rzeszów: 668 958 999

Sanok: 605 588 412

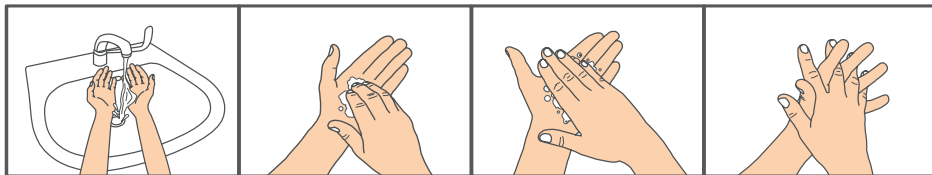
Stalowa Wola: 507 133 285

Strzyżów: 606 147 928

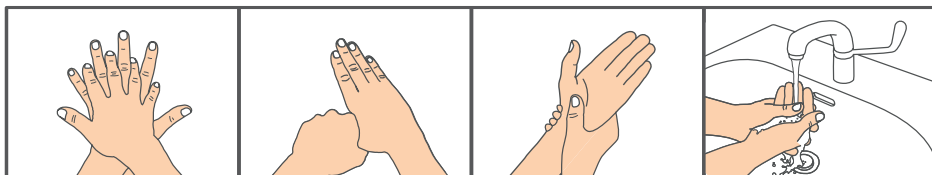
Tarnobrzeg: 509 824 032

Ustrzyki Dolne: 609 225 822

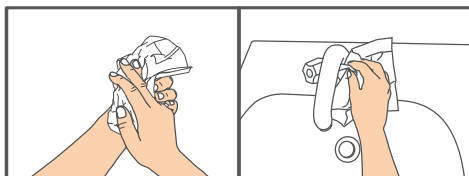
Jak skutecznie myć ręce?



Zwilż ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni. Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki. Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni. Spleć palce i namydł je.



Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian. Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian. Namydł obydwa nadgarstki. Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.



Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik. Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia. Wyrzuc ręcznik do kosza.

**Całkowity
czas:**
30 sekund



Nie zapomnij umyć
tych obszarów



Jakie są zasady zakładania maseczki?

- Załóż maskę tak, aby szczelnie przykryć usta i nos
- Podczas używania unikaj dotykania maski
- Wymień maskę na nową, gdy tylko poczujesz, że stała się wilgotna
- Po każdym dotknięciu zużytej maski, umyj lub zdezynfekuj ręce
- Nie używaj ponownie masek jednorazowego użytku

Ogólny **schemat** postępowania

Masz objawy przeziębienia lub grypy?



Zastosuj leczenie domowe jak przy przeziębieniu:

leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, leki na katar, przeciwkaszłowe

naturalne leki:

cytryna, czosnek, cebula, miód

kaszel, ból gardła, gorączka, katar, ból głowy, ból mięśni, łzawienia z oczu?

Zostań w domu

Nie idź do przychodni ani na SOR

Skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym telefonicznie



lekarz ustali **leczenie** lub **konsultację w gabinecie**

Gdy do objawów grypowych lub przeziębieniowych dodatkowo pojawiają się:

**duszność,
ból w klatce piersiowej,
bardzo duże osłabienie,
utrata węchu i smaku**



Skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym telefonicznie



lekarz rodzinny może **zlecić test na COVID-19** i zalecić **kwarantannę** lub **izolację**

W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia zadzwoń pod numer 999 lub 112

Jaką pomoc w trybie online uzyskasz w **CM Medyk**?

BEZPIECZNA
PRZYCHODNIA

1. **Telewizyty** u lekarza rodzinnego i pediatry

Jak przebiega **telewizyta**?

Rejestracja do lekarza rodzinnego / pediatry odbywa się wyłącznie:
telefonicznie / online / poprzez aplikację Visimed

Zostanie ustalony termin konsultacji telefonicznej.

Nie przychódź do przychodni!

O umówionej porze **zadzwońi lekarz**, skonsultuje i wyda zalecenia

Jeśli lekarz zdecyduje o konieczności wizyty pacjenta w przychodni zostanie ustalony termin.

Podczas teleporady możesz uzyskać:

- Zalecenia dotyczące postępowania
- e-receptę
- e-zwolnienie
- e-skierowanie na badania laboratoryjne
- skierowanie do specjalisty

Jaką pomoc w trybie online uzyskasz w **CM Medyk**?

BEZPIECZNA
PRZYCHODNIA

2. **Telewizyty** u lekarzy specjalistów



3. **Aplikacja Visimed**

dzięki której **zarejestrujesz się** do lekarza rodzinnego, **zamówisz receptę**, będziesz mieć **dostęp do wyników badań** oraz **historii leczenia**.

4. **E-recepty** możesz zamówić:

- poprzez **aplikację Visimed**
- wysyłając **e-maila** na adres przychodni
- komunikując się z nami poprzez czat na stronie: www.medyk.rzeszow.pl

5. **Dostarczanie leków do domu osobom starszym**

Pacjenci, którzy **wymagają wizyty w przychodni** są diagnozowani przez lekarzy **w gabinetach naszych przychodni**. Nie odsyłamy ich do innych placówek lub na SOR.

Jak zapisać się do lekarza rodzinnego?

Sposób 1

Pobierz deklarację ze strony www.medyk.rzeszow.pl lub odbierz ją w przychodni

Wypełnij



Zeskanuj



Wyślij

na adres **e-mail wybranej przychodni POZ**
- lista adresów mailowych dostępna
na stronie www.medyk.rzeszow.pl

lub

Oryginał deklaracji wrzucić do czerwonej skrzynki znajdującej się przy wejściu do każdej przychodni POZ lub **wyślij pocztą** na adres wybranej przychodni.

Już teraz możesz korzystać z usług
naszych **lekarzy rodzinnych i pediatrów**

Sposób 2 - poprzez Internetowe Konto Pacjenta



Instrukcja dostępna na stronie www.medyk.rzeszow.pl

ZRÓB BADANIA W KIERUNKU COVID-19

Rodzaje testów wykonywanych w CM MEDYK:

 **wyniki
w ciągu godzin**



RT-PCR

test na obecność
koronawirusa (wymazy)

Wymaz
z gardła
i nosogardzieli

BEZPŁATNIE

na zlecenie lekarza rodzinnego
pacjentom wyjeżdżającym do Sanatorium
studentom kierunków medycznych przez
praktykami

Cena konercyjna — 500 zł

 **wyniki już
w 10 minut!**



antygenowy

szybki test na obecność
koronawirusa (wymazy)

Wymaz
z gardła
i nosogardzieli

Szybki test na przeciwciała IgM i IgG

Badanie wykonywane przed wizytą — 50 zł
w przychodniach CM MEDYK

(przed wizytą lekarską, stomatologiczną, badaniami itp.)

Badanie niezależnie od wizyty — 70 zł
w przychodni dla pacjentów
zapisanych do lekarzy rodzinnych POZ

Badanie niezależnie od wizyty — 150 zł
w przychodni dla pozostałych
pacjentów



ilościowy

test na przeciwciała
COVID-19 (IgM, IgG)

Próbka
z krwi żyłnej

Badanie serologiczne — 100 zł
na obecność przeciwciał **IgM** (poilościowo)

Badanie serologiczne — 100 zł
na obecność przeciwciał **IgG** (poilościowo)

Badanie serologiczne — 190 zł
na obecność przeciwciał **IgG + IgM**

 **wyniki już
w 10 minut!**



jakościowy

test na przeciwciała
COVID-19 (IgM, IgG)

Próbka krwi
włośniczkowej
pobranej z palca

Szybki test na przeciwciała IgM i IgG

Badanie wykonywane przed wizytą — 50 zł
w przychodniach CM MEDYK

(przed wizytą lekarską, stomatologiczną, badaniami itp.)

Badanie niezależnie od wizyty — 70 zł
w przychodni dla pacjentów
zapisanych do lekarzy rodzinnych POZ

Badanie niezależnie od wizyty — 150 zł
w przychodni dla pozostałych
pacjentów

CENTRUM
MEDYCZNE 

Infolinia czynna pon. - nd.
w godz. 7:00 - 18:00

517 194 743 

Testy na koronawirusa

Laboratorium CM MEDYK jest **wpisane na listę laboratoriów COVID-19** i posiada **umowę z NFZ na wykonywanie badań RT-PCR**.

Badania wykonywane na zlecenie Sanepidu / lekarza rodzinnego **są bezpłatne**. Wykonujemy również **testy dla** osób wyjeżdżających do **Sanatorium**.

Wydajemy **zaświadczenia w języku angielskim**.

Jak zrobić test.

1. Zadzwoń i umów się na badanie w wybranym punkcie.

Wykaz punktów oraz telefony kontaktowe dostępne w tabeli (na kolejnej stronie).

Testy na NFZ (bezpłatne), wykonujemy:

Rzeszów, al. Rejtana 53 – Drive-Thru

Dębica, ul. Kwiatkowskiego 1 – Drive-Thru

Nisko ul. Kościuszki 1 – Drive-Thru

Dynów, ul. Zamkowa - Drive-Thru

Mielec, ul. Partyzantów 21 - Drive-Thru

2. Przygotuj się do badania:

Na dwie godziny przed badaniem:



nie przyjmuj leków



nie spożywaj posiłków



nie płucz jamy ustnej i nosa



nie pij



nie myj zębów



nie pal papierosów



nie żuj gumy

3. Pobierz zlecenie

Dzięki temu, że wypełnisz ją wcześniej – proces badania przebiegnie znacznie sprawniej. Zlecenie znajdziesz na: www.medyk.rzeszow.pl



4. Odbierz wyniki badań:

Wyniki testów na obecność koronawirusa są dostępne **WYŁĄCZNIE ON-LINE** po zalogowaniu się na stronie www.wyniki.medyk.rzeszow.pl

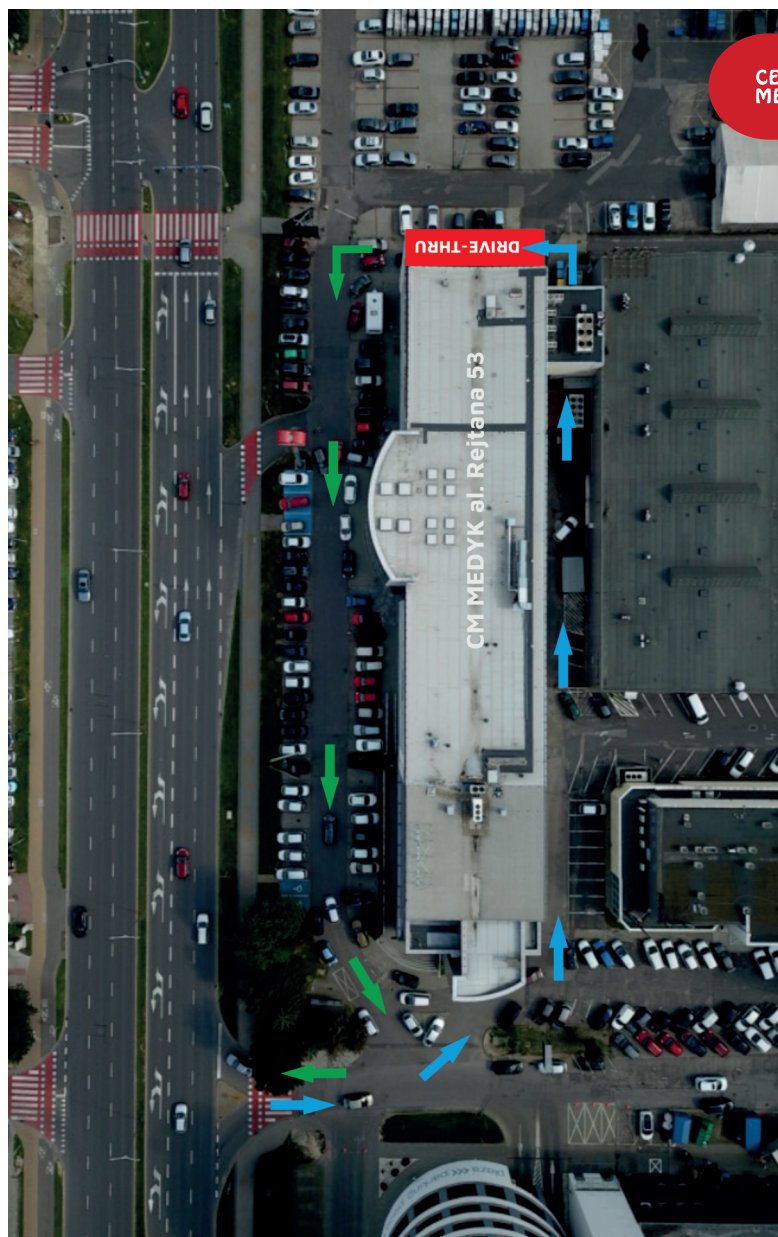
	Antygenowe <small>szybki test (wymaz)</small>	RT-PCR <small>(wymaz)</small>	Przeciwciała <small>(IgM, IgG (jakosciowy))</small>	Przeciwciała <small>(IgM, IgG (ilościowy))</small>	Szybkie testy <small>na gripę, CRP, ASO</small>	Rejestracja <small>(kontakt i godziny pracy)</small>	Godziny pobrań
Dębica ul. Kwiatkowskiego 1	DRIVE THRU					517 300 828	poniedziałek-piątek w godz. 8:00-15:00
Dynów ul. Zamkowa parking przy dworcu PKS	DRIVE THRU					517 194 743	poniedziałek-piątek w godz. 8:00-12:00
Jasionka 954 F	DRIVE THRU					509 890 627	poniedziałek-piątek godz. 7:00 - 18:00
Łączki Kucharskie 248						509 890 716	poniedziałek-piątek w godz. 7:00-18:00
Mielec ul. Partyzantów 21	DRIVE THRU					509 890 952	poniedziałek-piątek w godz. 7:00-14:30
Nisko ul. Kościuszki 1	DRIVE THRU					517 194 743	poniedziałek-piątek w godz. 8:00-16:00
Polańczyk ul. Zdrojowej 27						517 305 517	poniedziałek-piątek w godz. 7:00 - 11:00
Rzeszów, al. Rejtana 53	DRIVE THRU					517 194 743	poniedziałek-niedziela w godz. 6:00-22:00
Rzeszów, ul. Szopena 1						517 194 743	poniedziałek-piątek w godz. 8:00-18:00

● Badania komercyjne ● Badania finansowane przez NFZ

UWAGA! Przed badaniem konieczna jest rejestracja telefoniczna!
 Wyniki dostępne online na stronie www.wyniki.medyk.rzeszow.pl
Informacja odnośnie wyników: 17 865 21 03

DRIVE-THRU w CM Medyk

Rzeszów, al. Rejtana 53



CENTRUM
MEDYCZNE 

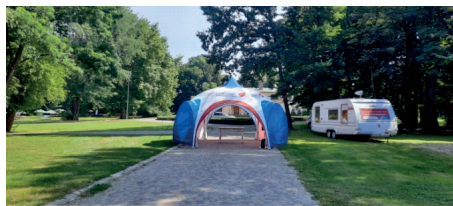
WYJAZD



WJAZD



Mobilny punkt pobrań



Zorganizujemy punkt pobrań w dowolnym miejscu.

W umówione miejsce dostarczamy specjalnie dostosowaną do bezpiecznego pobierania materiału genetycznego przyczepkę i wykonujemy badania.

W punkcie mobilnym możliwe jest wykonanie wszystkich rodzajów testów na koronawirusa.

Kontakt: 533 349 020

Badania w domu pacjenta

Wykonanie testów COVID-19 możliwe jest również **w domu pacjenta.**

Wykonujemy wszystkie rodzaje testów:

- **RT PCR**
- **Antygenowe** - szybkie testy wymazowe
- Przeciwciała (**ilościowo**) - badanie z krwi żyłnej
- Przeciwciała (**jakościowo**) - szybki test badanie z krwi włośniczkowej



Kontakt: 517 306 625

**Jesteś na
kwarantannie
lub w izolacji?**

**CENTRUM
MEDYCZNE** 

**Zadbaj
o bezpieczeństwo
swoje
i swojej rodziny**

Pakiet obejmuje:

- Praktyczny **poradnik** jak należy zachować się podczas kwarantanny lub izolacji.
- Wynajem na okres 2 tygodni:
 - **lampy UV** wraz z instrukcją obsługi
 - **ozonatora** wraz z instrukcją obsługi
 - **pulsoksymetru** wraz z instrukcją obsługi
- Zestaw **środków do ochrony osobistej** (maseczki, rękawiczki, płyn do dezynfekcji).
- Wykonanie szybkiego **testu na jakościowe określenie obecności przeciwciał** IgM, IgG COVID-19 na koniec kwarantanny.

Cena pakietu
400 zł

Szczegóły: rkut@medyk.rzeszow.pl
tel. **884 998 057**

Wytyczne postępowania podczas izolacji

- 1.** Przyjmuj co najmniej **1,5 litra płynów dziennie** (w tej liczbie są również zupy) i jedz 3-4 lekkostrawne posiłki.
- 2.** Przez całą dobę **izoluj się od innych domowników** - GIS zaleca, by przebywać w pokoju, w którym prócz ciebie nie ma nikogo innego.
- 3.** Z otoczeniem staraj się komunikować w taki sposób, by **jak najmniej narażać na kontakt inne osoby** - np. przez telefon.
- 4.** Pamiętaj, że pozostali **domownicy nie powinni zbliżać się do ciebie** na odległość mniejszą niż 1,5 m.
- 5.** Osoba, która wchodzi do twojego pokoju, powinna **założyć maseczkę** lub w inny sposób osłonić nos i usta.
- 6. Nie wynosz rzeczy z pokoju**, z którego korzystasz - GIS zaleca, by zużytą pościel, ręczniki, brudne ubrania itp. wkładać do plastikowego worka w pokoju. Dopiero, gdy się zapełni, wystawiać go za drzwi (pranie niech zrobi ktoś inny). Podobnie z odpadami - dopiero, gdy worek się zapełni, wystaw go za drzwi, by ktoś inny mógł go wyrzucić.
- 7. Nie wchodź do innych pomieszczeń**, jeśli ktoś w nich przebywa. Wychodząc z pokoju np. do łazienki załóż maseczkę.
- 8.** Jeśli korzystasz ze wspólnej toalety, **przed wyjściem zdezynfekuj WC**. Ręczniki i przybory toaletowe trzymaj w pokoju, w którym odbywasz izolację.
- 9. Często wietrz pokój.** Na czas izolacji zaleca się wyłączenie klimatyzacji i wentylatorów, a także oczyszczaczy powietrza.
- 10. Stosuj ozonatory i lampy UV** w odpowiednio przygotowanych pomieszczeniach.
- 11. Codziennie zmieniaj ręcznik**, co dwa dni zmieniaj pościel i piżamę.
- 12. Korzystaj z oddzielnych sztućców, szklanek i talerzy.** Posiłki spożywaj w warunkach izolacji, a brudne naczynia wystawiaj za drzwi pokoju - powinny być myte w zmywarce w temp. minimum 60°C z użyciem detergentu lub ręcznie środkiem myjącym do naczyń i pod gorącą wodą. Po zmywaniu osoba myjąca naczynia musi umyć ręce wodą z mydłem.

Do kiedy trwa izolacja?

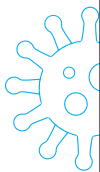
- Osoby skierowane do izolacji w warunkach domowych w 7. dobie otrzymują SMS o konieczności skontaktowania się z lekarzem POZ w 8-10 dobie trwania izolacji. Wtedy lekarz decyduje, jak długo potrwa izolacja – może to zrobić bądź w formie teleporady, bądź w trakcie wizyty domowej.
- Jeśli lekarz POZ nie przedłuży izolacji, jej koniec następuje po 10 dniach od daty uzyskania pierwszego dodatniego wyniku testu w kierunku SARS-CoV-2 (w przypadku osób bez objawów klinicznych COVID-19).
- Jeżeli u pacjenta pojawiły się objawy infekcji, izolacja powinna zakończyć się po 3 dniach od ustąpienia objawów nie wcześniej jednak, niż po 13 dniach od dnia wystąpienia objawów (jeśli nie wystąpiła gorączka i objawy infekcji ze strony układu oddechowego).
- W przypadkach szczególnych - uzasadnionych klinicznie lub w przypadku osób wykonujących zawód medyczny lub sprawujących opiekę nad osobami przebywającymi w domach pomocy społecznej - zakończenie izolacji następuje po uzyskaniu dwóch ujemnych wyników testu z próbek, które pobrano w co najmniej 24-godzinnych odstępach. Zasada ta dotyczy osób, które wcześniej otrzymały pozytywny wynik testu. Wytyczne ministerstwa precyzują, że w przypadku personelu medycznego wykonanie testu nie jest warunkiem powrotu do pracy.
- Osoby, które mają słabą odporność np. z powodu chorób przewlekłych, mogą być na izolacji dłużej, nawet do 20 dni.

SENIORZE!

Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.

Seniorze! Zadbaj o siebie!



PAMIĘTAJ!



Zastanij usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.



Odżywiaj się zdrowo.



Nawadniaj organizm.



Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.



Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.



Zachowuj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



**Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem?
Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!**

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię

800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne
źródła informacji



www.gov.pl/koronawirus


Ministerstwo Zdrowia



www.medyk.rzeszow.pl

Centrum Medyczne **Medyk**

ul. Szopena 1
35-055 Rzeszów

Zachęcamy
do odwiedzania strony:

www.gis.gov.pl

Znajdziecie tam bieżące
informacje i wytyczne
dotyczące koronawirusa

Nasze **przychodnie POZ**

Rzeszów, ul. **Architektów 11**: tel. 17 789 22 40

Rzeszów, ul. **Budziwojska 327** tel. 17 865 25 78

Rzeszów, ul. **Dąbrowskiego 33a**: tel. 17 865 20 98

Rzeszów, ul. **Leska 2**: tel. 17 742 13 15

Rzeszów, ul. **Lisa Kuli 9d**: tel. 17 853 69 37

Rzeszów, ul. **Lukasiewicza 88**: tel. 17 857 57 44

Rzeszów, ul. **Obrońców Poczty Gdańskiej 14**: tel. 17 865 20 95

Rzeszów, al. **Powstańców Warszawy 28**: tel. 17 858 19 92

Rzeszów, ul. **Siemiradzkiego 4**: tel. 17 853 66 69

Rzeszów, ul. **Szopena 1**: tel. 17 850 93 40

Rzeszów, al. **Rejtana 53**: tel. 17 865 20 00

Boguchwała, ul. Przemysłowa 2c: tel. 17 852 69 41

Dębica, ul. Kwiatkowskiego 1: tel. 509 890 297

Łączki Kucharskie 248: tel. 17 865 20 99

Sędziszów Młp., ul. Piekarska 2b: tel. 17 865 20 97

**CENTRUM
MEDYCZNE** 

w trosce
o **Twoje**
zdrowie



**Zapisanie się do lekarzy POZ CM MEDYK usprawnia badanie lekarskie,
skierowania na bezpłatne badania m.in. testy genetyczne.**