

# Podziel się faktami na temat COVID-19

Poznaj fakty o chorobie koronawirusowej 2019 (COVID-19) i pomóż powstrzymać rozprzestrzenianie się plotek.

**FAKT  
1**

**Choroba może wystąpić u każdej osoby, bez względu na rasę lub pochodzenie etniczne.**

Ludzie pochodzenia azjatyckiego, w tym Amerykanie pochodzenia chińskiego, nie są bardziej narażeni na zarażenie COVID-19 niż jakikolwiek inny Amerykanin. Pomóż powstrzymać strach, informując ludzi, że pochodzenie azjatyckie nie zwiększa szansy na zachorowanie na lub rozprzestrzenienie COVID-19.

**FAKT  
2**

**Niektóre osoby są bardziej narażone na zarażenie się COVID-19.**

Osoby, które były w bliskim kontakcie z osobą, o której wiadomo, że jest zarażona COVID-19, lub osoby, które mieszkają lub niedawno przebywały w obszarze, gdzie rozprzestrzenia się COVID-19, są w grupie zwiększonego ryzyka.

**FAKT  
3**

**Ktoś, kto przeszedł kwarantannę lub został zwolniony z izolacji, nie stanowi zagrożenia dla innych osób.**

Aby uzyskać aktualne informacje, odwiedź stronę internetową CDC na temat choroby koronawirusowej 2019.

**FAKT  
4**

**Możesz pomóc zatrzymać COVID-19, znając oznaki i objawy choroby:**

- Gorączka
- Kaszel
- Duszności

**Zasięgnij porady lekarskiej, jeśli**

- zauważysz u siebie objawy ORAZ
- byłeś w bliskim kontakcie z osobą, o której wiadomo, że jest chora na COVID-19 lub jeśli mieszkasz lub niedawno mieszkałeś w obszarze, gdzie rozprzestrzenia się COVID-19.

**FAKT  
5**

**Istnieją proste kroki, które możesz wykonać, aby zachować zdrowie swoje i innych.**

- Często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, szczególnie po wydmuchaniu nosa, kaszlnięciu lub kichnięciu; po skorzystaniu z toalety; i przed jedzeniem lub przygotowaniem jedzenia.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust niemytymi rękoma.
- Gdy jesteś chory, zostań w domu.
- Zakrywaj kaszel lub kichnięcie chusteczką, a następnie wrzuć ją do kosza.

Więcej informacji można uzyskać pod adresem: [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)

