English	Polish
Coronavirus (COVID-19) Most people no longer need to take a coronavirus test. You should stay at home if unwell. Testing is still available to specific groups. Coronavirus, and other respiratory infections such as flu, can spread easily and cause serious illness in some people. Vaccinations are very effective at preventing serious illness from coronavirus. But there's still a chance you might catch coronavirus, or another respiratory infection, and pass it on to other people.	**Koronawirus (COVID-19)** Większość osób nie musi już wykonywać testów na koronawirusa. Jeżeli źle się czujesz, zostań w domu. Z testów mogą nadal korzystać określone grupy osób. Koronawirus, podobnie jak inne infekcje układu oddechowego, takie jak grypa, może się łatwo rozprzestrzeniać i u niektórych osób wywoływać poważne zachorowania. Szczepienia bardzo skutecznie zapobiegają poważnym zachorowaniom wywoływanym przez koronawirusa. Nadal jednak istnieje ryzyko zakażenia się koronawirusem lub innym patogenem powodującym infekcje dróg oddechowych i przekazania go innym osobom.
Symptoms Stay at home and avoid contact with other people if you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and you:	**Objawy**

• have a high temperature or • do not feel well enough to go to work or carry out normal activities Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better. Symptoms of coronavirus include: • continuous cough • high temperature, fever or chills • loss of, or change in, your normal sense of taste or smell • shortness of breath • unexplained tiredness, lack of energy • muscle aches or pains that are not due to exercise • not wanting to eat or not feeling hungry • headache that's unusual or longer lasting than usual • sore throat, stuffy or runny nose • diarrhoea • feeling sick or being sick	Pozostań w domu i unikaj kontaktu z innymi osobami, jeśli masz objawy zakażenia układu oddechowego np. koronawirusem, któremu towarzyszy: • wysoka gorączka, • złe samopoczucie uniemożliwiające ci pójście do pracy lub wykonywanie codziennych czynności. Postępuj w ten sposób do czasu ustąpienia wysokiej gorączki (jeśli wystąpiła ona u ciebie) lub do czasu poprawy samopoczucia. Objawy koronawirusa to m.in.: • uporczywy kaszel, • wysoką temperaturę, gorączkę lub dreszcze, • utratę lub zmianę normalnego węchu lub smaku, • duszności, • niewyjaśnione zmęczenie, brak energii, • bóle mięśni lub bóle niespowodowane ćwiczeniami fizycznymi, • brak apetytu lub uczucia głodu, • nietypowy lub trwający dłużej niż zwykle ból głowy, • ból gardła, zatkany nos lub katar,

	• biegunka, • masz nudności lub wymioty.
How to help your symptoms Do: • drink fluids like water to keep yourself hydrated • get plenty of rest • wear loose, comfortable clothing – don't try to make yourself too cold • take over-the-counter medications like paracetamol – always follow the manufacturer's instructions Antibiotics will not relieve your symptoms or speed up your recovery. You might continue to have a cough or feel tired after your other symptoms have improved. This does not mean that you're still infectious.	**Jak złagodzić objawy?** Co robić: • pij płyny, np. wodę, aby zapewnić sobie odpowiednie nawodnienie organizmu, • dużo wypoczywaj, • noś luźne, wygodne ubranie – staraj się nie wychłodzić, • bierz leki dostępne bez recepty, np. paracetamol – ale zawsze przestrzegaj instrukcji producenta. Antybiotyki nie złagodzą objawów ani nie przyspieszą powrotu do zdrowia. Po ustąpieniu innych objawów nadal możesz mieć kaszel lub odczuwać zmęczenie. Nie oznacza to jednak, że nadal zakażasz.
Speak to your GP if: • your symptoms worsen • you're concerned about your symptoms	**Skontaktuj się ze swoim GP, jeżeli:** • nastąpi pogorszenie objawów, • martwisz się swoimi objawami,

• you have symptoms that you can no longer manage at home • you're worried about your child, especially if they're under 2 years If your GP is closed, phone 111. In an emergency phone 999.	• masz objawy, z którymi nie radzisz już sobie samodzielnie w domu, • martwisz się o swoje dziecko, zwłaszcza, gdy nie ma ono jeszcze 2 lat. Jeżeli twój GP nie przyjmuje, zadzwoń pod numer 111. W sytuacjach nagłych zadzwoń pod numer 999.
People at higher risk of becoming seriously unwell from a respiratory infection, including coronavirus People who are at higher risk from coronavirus and other respiratory infections include: • older people • those who are pregnant • those who are unvaccinated • people of any age whose immune system means they're at higher risk of serious illness • people of any age with certain long-term conditions The risk of becoming seriously unwell from coronavirus and other respiratory infections is very low for most children and young people.	**Osoby bardziej narażone na poważne zachorowanie w przypadku infekcji układu oddechowego, w tym zakażenia koronawirusem** Do osób bardziej narażonych w przypadku zakażenia koronawirusem lub innych infekcji układu oddechowego należą: • osoby w podeszłym wieku, • kobiety w ciąży, • osoby niezaszczepione, • osoby w każdym wieku, u których osłabienie układu odpornościowego powoduje większe narażenie na poważne zachorowania, • osoby w każdym wieku z niektórymi chorobami przewlekłymi.

Some children aged under 2 years, especially those with a heart condition or born prematurely, are at increased risk of hospitalisation from respiratory syncytial virus (RSV).	U większości dzieci i młodzieży ryzyko poważnego zachorowania z powodu koronawirusa i innych zakażeń układu oddechowego jest bardzo małe. Niektóre dzieci w wieku poniżej 2 lat, zwłaszcza te z wadami serca lub urodzone przedwcześnie, są narażone na wyższe ryzyko hospitalizacji z powodu zakażenia syncytialnym wirusem oddechowym (RSV, respiratory syncytial virus).
Testing Most people in Scotland no longer need to test for coronavirus. You can still access testing if: • you work in NHS health or social care settings • you have a health condition which means you're eligible for new coronavirus treatments • you're going into hospital for surgery or a procedure • you're visiting a hospital or care home • you're an unpaid carer • you're applying for the self-isolation support grant An unpaid carer is someone providing face-to-face care to someone due to a disability, long-term health condition or old age.	**Wykonywanie testów** Większość mieszkańców Szkocji nie musi już wykonywać testów na obecność koronawirusa. Nadal możesz skorzystać z testu, jeżeli: • pracujesz w placówkach służby zdrowia NHS lub opieki społecznej, • cierpisz na schorzenie, które uprawnia cię do skorzystania z nowych metod leczenia koronawirusa, • idziesz do szpitala na operację lub zabieg, • masz odbyć wizytę w szpitalu lub domu opieki, • jesteś opiekunem wykonującym obowiązki nieodpłatnie, • ubiegasz się o zapomogę z tytułu samoizolacji (self-isolation support grant).

If you're a health and social care worker, you should access testing through your organisation. If you're going into hospital, you should access testing through that service. Anyone else who is eligible for testing can order tests online or by phoning 119. If you have received a positive test result and have been self-isolating, you do not need to continue with any further testing unless you have been advised to do so by a health professional. You do not need to have a negative test result to end self-isolation, follow the stay at home advice. Order tests online if you're eligible	Opiekun wykonujący obowiązki nieodpłatnie to osoba, która sprawuje bezpośrednią opiekę nad osobą niepełnosprawną, przewlekle chorą lub w podeszłym wieku. Pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej mogą skorzystać z testów za pośrednictwem swojego pracodawcy. Jeśli masz udać się do szpitala na leczenie, możliwość skorzystania z testu powinna ci zostać zapewniona przez tę placówkę. Wszystkie inne osoby, które kwalifikują się do skorzystania z testu, mogą zamawiać testy przez Internet lub telefonicznie pod numerem 119. Jeśli uzyskałeś(-aś) dodatni wynik testu i pozostajesz w samoizolacji, nie musisz wykonywać dodatkowych testów, chyba że zaleci to pracownik służby zdrowia. Nie musisz uzyskać ujemnego wyniku testu, aby zakończyć samoizolację – wystarczy przestrzegać wskazówek dotyczących pozostawania w domu. Zamów testy przez Internet, jeżeli jesteś uprawniony(-a) do skorzystania z nich
Stay at home advice	**Wskazówki dotyczące pozostawania w domu**

There are things you can do to reduce the spread of infection if you have symptoms, have tested positive, or are a close contact. If you aren't eligible for testing and you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and have a high temperature or do not feel well enough to go to work or carry out normal activities, stay at home and avoid contact with other people. Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better. If you have a positive coronavirus test result, stay at home and avoid contact with other people for 5 days after the day you took your test, or from the day your symptoms started (whichever was earlier). You should count the day after you took the test as day 1. If a child or young person aged 18 or under has a positive coronavirus test result, they should stay at home and avoid contact with other people for 3 days after the day they took the test or from the day their symptoms started (whichever was earliest), if they can. Children and young people tend to be infectious for less time than adults.	Jeżeli masz objawy zakażenia, uzyskałeś(-aś) dodatni wynik testu lub miałeś(-aś) bliski kontakt z osobą zakażoną, możesz podjąć szereg działań, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się infekcji. Jeżeli nie kwalifikujesz się do skorzystania z testu i masz objawy zakażenia układu oddechowego np. koronawirusem, któremu towarzyszy wysoka gorączka lub złe samopoczucie uniemożliwiające ci pójście do pracy lub wykonywanie codziennych czynności, pozostań w domu i unikaj kontaktu z innymi osobami. Postępuj w ten sposób do czasu ustąpienia wysokiej gorączki (jeśli wystąpiła ona u ciebie) lub do czasu poprawy samopoczucia. Jeśli twój wynik testu na obecność koronawirusa jest dodatni, pozostań w domu i unikaj kontaktu z innymi osobami przez 5 dni, licząc od dnia następującego po wykonaniu testu lub od dnia, w którym wystąpiły u ciebie objawy (zależnie od tego, co nastąpiło wcześniej). Dzień po wykonaniu testu należy liczyć jako pierwszy dzień. Jeśli wynik testu na obecność koronawirusa u dziecka lub nastolatka (w wieku 18 lat lub młodszego) jest dodatni, należy w miarę możliwości dopilnować, aby pozostał(o) w domu i unikał(o) kontaktu z innymi osobami przez 3 dni, licząc od dnia następującego po wykonaniu testu lub od dnia, w którym wystąpiły u niego objawy (zależnie od tego, co nastąpiło wcześniej). Dzieci i młodzież zwykle przez krótszy czas zakażają koronawirusem.

If you've had a positive test result, and have completed 5 days of self-isolation Although many people will no longer be infectious to others after 5 days, some people may be infectious to other people for up to 10 days from the start of their infection. If you have a high temperature or still feel unwell after the 5 days, you should follow this advice until you feel well enough to resume normal activities and you no longer have a high temperature (if you had one). You should avoid meeting people at higher risk of becoming seriously unwell from coronavirus, especially those whose immune system means that they are at higher risk of serious illness from coronavirus for 10 days after the day you took your test.	**Jeżeli zakończyłeś(-aś) pięciodniową samoizolację po uzyskaniu dodatniego wyniku testu** Chociaż wiele osób przestaje zakażać po 5 dniach, niektóre osoby mogą zakażać wirusem nawet przez 10 dni od początku infekcji. Jeżeli masz wysoką gorączkę lub nadal czujesz się źle po upływie 5 dni, postępuj w ten sposób do czasu ustąpienia wysokiej gorączki (jeśli wystąpiła ona u ciebie) i poprawy samopoczucia na tyle, abyś mógł/mogła wrócić do codziennych zajęć. Przez 10 dni od dnia następującego po wykonaniu testu należy unikać spotkań z osobami z grupy podwyższonego ryzyka poważnego zakażenia koronawirusem, zwłaszcza z tymi, które mają osłabiony układ odpornościowy i przez to są narażone na poważne zachorowanie.
How to reduce the spread of infection Do: • work from home if you can – if you can't, talk to your employer about your options • if you've been asked to attend a medical or dental appointment in person, tell them about your symptoms or positive test	**Jak ograniczyć rozprzestrzenianie się infekcji?** Co robić: • w miarę możliwości pracuj z domu – jeśli to niemożliwe, porozmawiaj z pracodawcą o dostępnych możliwościach, • jeśli poproszono cię o stawienie się osobiście na wizytę u lekarza lub dentysty, poinformuj personel o swoich objawach lub dodatnim wyniku testu,

• ask friends, family or neighbours to get food and other essentials for you, if you wish • keep your distance from the people you live with if you can • ventilate rooms you have been in by opening windows and leaving them open for at least 10 minutes after you have left the room • wear a well-fitting face covering made with multiple layers or a surgical face mask if you do leave home or in shared areas in your home, especially if you live with someone with a weakened immune system • regularly clean frequently touched surfaces, such as door handles and remote controls, and shared areas such as kitchens and bathrooms • if you do leave home, exercise outdoors in places where you will not have close contact with other people • cover your mouth and nose when you cough or sneeze • wash your hands regularly with soap and water for 20 seconds or use hand sanitiser after coughing, sneezing, blowing your nose, and before you eat or handle food • tell people you have recently been in contact with that you're feeling unwell or have tested positive so they can be aware of symptoms	• jeśli chcesz, poproś znajomych, rodzinę lub sąsiadów o dostarczenie ci żywności i innych artykułów pierwszej potrzeby, • w miarę możliwości trzymaj się na dystans od pozostałych domowników, • wietrz pomieszczenia, w których przebywałeś(-aś), otwierając okna i pozostawiając je na co najmniej 10 minut po opuszczeniu przez siebie pomieszczenia, • gdy wychodzisz z domu lub przebywasz w strefach wspólnych w domu, noś dobrze dopasowaną, wielowarstwową osłonę ust i nosa lub maskę chirurgiczną, zwłaszcza jeśli mieszkasz z osobą o osłabionym układzie odpornościowym, • regularnie czyść często dotykane powierzchnie, takie jak klamki i piloty, oraz powierzchnie wspólne, takie jak kuchnie i łazienki, • jeżeli wychodzisz z domu, wykonuj ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu w miejscach, gdzie nie ma bliskiego kontaktu z innymi ludźmi, • zakrywaj usta i nos podczas kaszlu lub kichania, • regularnie myj ręce wodą z mydłem przez 20 sekund lub korzystaj ze środka do dezynfekcji dłoni po zakasłaniu,

• tell anyone who needs to come into your home that you have symptoms or have tested positive so they can protect themselves Dont: • do not have close contact with anyone who is at higher risk, especially individuals with a weakened immune system, if you can avoid it • do not go to crowded places or anywhere that is enclosed or poorly ventilated if you do leave home • do not touch your face with unwashed hands, if you can avoid it	kichnięciu, wydmuchaniu nosa, a także przed jedzeniem lub dotknięciem żywności, • poinformuj osoby, z którymi ostatnio miałeś(-aś) kontakt, że źle się czujesz lub że uzyskałeś(-aś) dodatni wynik testu, aby mogły one obserwować się pod kątem objawów, • poinformuj wszystkie osoby, które muszą wejść do twojego domu, że masz objawy choroby lub dodatni wynik testu, tak aby mogły zastosować odpowiednie środki ochrony. Czego nie robić: • w miarę możliwości unikaj bliskiego kontaktu z osobami z grupy podwyższonego ryzyka, zwłaszcza z tymi, które mają osłabiony układ odpornościowy, • jeżeli wychodzisz z domu, unikaj zatłoczonych miejsc oraz wszelkich miejsc zamkniętych lub słabo wentylowanych, • w miarę możliwości nie dotykaj twarzy nieumytymi rękami.
Children and young people aged 18 and under Respiratory infections are common in children and young people, particularly during the winter months. Symptoms can be caused by several respiratory infections including the common cold, coronavirus and RSV.	**Dzieci i młodzież do 18. roku życia** Infekcje dróg oddechowych są częste u dzieci i młodzieży, zwłaszcza w miesiącach zimowych. Objawy mogą być wynikiem różnego rodzaju infekcji dróg oddechowych, między innymi przeziębienia, zakażenia koronawirusem lub wirusem RSV.

For most children and young people, these illnesses will not be serious. They'll soon recover following rest and plenty of fluids. Very few children and young people with respiratory infections become seriously unwell.	U większości dzieci i młodzieży choroby te przebiegają dość łagodnie. Odpoczynek i przyjmowanie dużej ilości płynów pozwoli im szybko wrócić do zdrowia. Ciężkie zachorowania w przypadku infekcji dróg oddechowych u dzieci i młodzieży są bardzo rzadkie.
When to stay at home Children and young people with mild symptoms who are otherwise well, can continue to attend their education setting. Mild symptoms include a runny nose, sore throat, or slight cough. Children and young people who are unwell and have a high temperature should stay at home and avoid contact with other people, where they can. They can go back to school, college or childcare, and resume normal activities when they no longer have a high temperature and they're well enough to attend. It's not recommended that children and young people are tested for coronavirus unless advised to by a healthcare professional. Children and young people who usually go to school, college or childcare and who live with someone who has a positive coronavirus test result should continue to attend as normal.	**Kiedy zostać w domu?** Dzieci i młodzież z łagodnymi objawami, które poza tym czują się dobrze, mogą nadal uczęszczać do placówek oświatowych. Do łagodnych objawów zaliczamy katar, ból gardła i lekki kaszel. Dzieci i młodzież, u których wystąpiło złe samopoczucie i gorączka, powinny zostać w domu i w miarę możliwości unikać kontaktu z innymi osobami. Mogą wrócić do przedszkola, szkoły, na uczelnię i do codziennych zajęć, gdy ustąpi gorączka i poczują się wystarczająco dobrze, żeby pójść na zajęcia. Nie zaleca się wykonywania testów na obecność koronawirusa u dzieci i młodzieży, chyba że na zlecenie pracownika służby zdrowia. Dzieci i młodzież uczęszczające na co dzień do szkoły, na uczelnię lub do przedszkola, mieszkające z osobą, która uzyskała dodatni wynik testu na obecność koronawirusa, powinny nadal normalnie uczęszczać do placówek.

## Further support ### Testing helpline If you're eligible for free NHS tests and you cannot place an order online, phone 119. The helpline is free from mobiles and landlines. It's open every day from 7am to 11pm. They have a translation service. SignVideo (a free online British Sign Language interpreter service) is also available. ### Self-isolation grant Support is available if you're a low-income worker and need financial support to isolate or stay at home as advised. Read about the self-isolation support grant	## Dodatkowe wsparcie ### Infolinia dotycząca testowania Jeśli jesteś uprawniony(-a) do bezpłatnych testów w ramach NHS i nie możesz złożyć zamówienia przez Internet, zadzwoń pod numer 119. Połączenia z infolinią z telefonów komórkowych i stacjonarnych są bezpłatne. Infolinia działa codziennie w godz. 7–23. Podczas rozmowy można skorzystać z usługi tłumaczenia. Dostępna jest także funkcja SignVideo (bezpłatna usługa tłumaczenia brytyjskiego języka migowego online). ### Zapomoga z tytułu samoizolacji (self-isolation grant) Dostępna jest pomoc dla osób o niskich dochodach, które potrzebują wsparcia finansowego, aby móc dokonać samoizolacji lub pozostać w domu zgodnie z zaleceniami. Zapoznaj się z informacjami na temat zapomogi z tytułu samoizolacji (self-isolation grant)
For more information about coronavirus (COVID-19) in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/	Dodatkowe informacje na temat koronawirusa (COVID-19) w języku polskim można znaleźć pod adresem: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/
15 July 2022	15 lipca 2022 r.