

# Wat moet je doen als iemand uit je familie of van je vrienden ziek is?

## Co powinieneś zrobić, jeśli ktoś z twojej rodziny lub przyjaciół jest chory?

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

### Nederlands

Is er bij jou thuis of bij familie of vrienden iemand ziek? Volg deze regels, zo worden jij of andere mensen niet besmet:

1. Raak de zieke zo weinig mogelijk aan. Laat maar 1 persoon uit de omgeving voor de zieke zorgen.
2. Laat iemand anders voor de zieke zorgen als je:
  - ouder bent dan 65 jaar
  - diabetes hebt of al lang iets hebt aan je hart, nieren of longen
  - zelf gevoelig bent voor infecties
3. Zorg voor frisse lucht binnen: zet het raam van de patiënt een paar keer per dag 30 minuten open.
4. Was vaak je handen. Raak je ogen, neus of mond alleen aan met gewassen handen.
5. Eet apart en gebruik nooit dezelfde spullen (borden, messen, glazen, ...) als de zieke. Gebruik ook niet dezelfde handdoek of lakens.
6. Desinfecteer plaatsen die je veel aanraakt 1 keer per dag met javelwater van 1%, bijvoorbeeld tafel, nachtkastje, deurklink, wc-bril. Doe hiervoor 1 eetlepel bleekmiddel (javel) in 1 liter water.
7. Volg deze regels tot de zieke geen symptomen meer heeft (koorts, spierpijn, ...).

### Pools

Vertaling uit het Nederlands

Czy ktoś z Twojego domu, rodziny lub przyjaciół jest chory? Przestrzegaj tych zasad, abyś Ty lub inni ludzie nie byli zarażeni:

1. Dotykaj chorego jak najmniej. Niech tylko jedna osoba z otoczenia opiekuje się chorym.
2. Niech ktoś inny zajmie się chorym, jeśli Ty:
  - jesteś powyżej 65 roku życia
  - masz cukrzycę lub przez długi czas choroby serca, nerek lub płuc
  - sam jesteś podatny/podatna na infekcje
3. Zapewnij świeże powietrze w domu: kilka razy dziennie otwieraj okno choremu na 30 minut.
4. Często myj ręce. Dotykaj tylko oczu, nosa lub ust umyтыми rękoma.
5. Jedz osobno i nigdy nie używaj tych samych przedmiotów (talerzy, noży, okularów, ...) co chory. Nie należy również używać tych samych ręczników i prześcieradeł.
6. Raz dziennie dezynfekuj miejsca, które często dotykasz 1% środkiem wybielającym, np. stół, szafkę nocną, klamkę drzwiową, deskę klozetową. Użyj 1 łyżki wybielacza (javel) na 1 litr wody.
7. Przestrzegaj tych zasad aż do momentu, gdy chory przestanie mieć jakiegokolwiek objawy (gorączka, ból mięśni, ...).