

# СЫГРАЙТЕ СВОЮ РОЛЬ В РАЗРЫВЕ ЦЕПОЧКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Если у вас есть любой из этих симптомов:



■ Новый и непрерывный кашель



■ Высокая температура



■ Потеря или изменение нормального чувства вкуса или запаха

## Изолируйтесь



Это значит, оставайтесь в своей комнате и не встречайтесь с людьми, которые не проживают с вами.

## Сделайте тест

Посетите: [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test) или позвоните на 119, чтобы заказать тест



## Если ваш тест положительный:



Продолжайте изоляцию в течение 10 дней с момента появления симптомов.

Если у вас нет симптомов, отсчет 10-дневного периода начинается с дня, когда вы сделали тест.

С вами свяжутся сотрудники программы NHS Test and Trace и дадут рекомендации о том, как долго изолироваться и как получить поддержку.

Если вы были в близком контакте с человеком, получившим положительный результат теста

С вами свяжутся сотрудники программы NHS Test and Trace и попросят изолироваться на 10 дней с даты вашего последнего контакта с этим человеком.

## 1 из 3 людей

с коронавирусом не имеют симптомов, поэтому важно изолироваться, если вас попросили об этом; это поможет не передать вирус другим людям, не осознавая это.



## Поддержка

Если вы на изоляции, оповестите вашего работодателя и собственника жилья – они могут помочь вам с такими важными продуктами, как еда и вода.

Для поддержки во время изоляции позвоните:

Home, But Not Alone: **0800 876 6926**

Suffolk Advice and Support Service: **0800 068 3131**



# ПОМОГИТЕ ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НАХОДЯСЬ В СОВМЕСТНЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, ПОМНИТЕ:

## Руки



Мойте руки более часто мылом и водой или дезинфицирующим средством для рук в течение 20 секунд.

### Мойте руки, когда вы:



■ Пришли домой



■ Высморкали нос



■ Едите или держите еду

Регулярно мойте поверхности, которые часто трогают, такие как дверные ручки, пульты, и совместные помещения, такие как кухни и ванные комнаты.

## Лицо



Используйте лицевые маски при

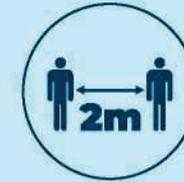
- нахождении в помещениях совместно с другими людьми, чтобы минимизировать риск передачи вируса другим.
- Помните, что необходимо соблюдать дистанцию в 2 метра с другими людьми и ограничить контакты, даже когда вы в маске.

Если у вас наблюдаются какие-либо симптомы из следующих: новый и непрерывный кашель, высокая температура, потеря или изменение нормального чувства вкуса или запаха:

### Изолируйтесь

(Это означает оставайтесь в своей комнате и не встречайтесь с людьми, не проживающими с вами.) и сделайте тест. **Посетите:** [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test) или позвоните на **119**, чтобы заказать тест.

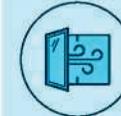
## Дистанция



■ Сохраняйте дистанцию не менее 2 метров от людей, не проживающих с вами (включая жильцов вашего дома, которые не проживают в вашей комнате). Эта длина примерно равна длине вашего дивана.

■ Используйте совместные помещения, такие как ванные комнаты и кухни, в одиночку и протирайте такие поверхности как чайники и дверные ручки до и после использования. Избегайте совместного использования полотенца и кухонных полотенец.

■ При возможности принимайте пищу в своей комнате.



■ Держите окна открытыми или проветривайте помещения.