

# Живот с Covid

Как можем да продължим да се пазим взаимно от заразяване



## Правителството обяви плановете си за живот с Covid

Макар че всички ограничения бяха премахнати, Covid не си е отишъл и има неща, които всички ние можем да продължим да правим, за да се пазим взаимно от заболяване.



## Какво следва да направя, ако имам положителна проба от тест или симптоми на Covid-19?

Останете си вкъщи, ако можете, и избягвайте контакт с други хора. Макар да не се изисква по закон да се самоизолирате, ако имате положителна проба от тест за Covid-19, свеждането на контакта с други до минимум ще предотврати заболяването на повече хора.



## Трябва ли да се тествам?

Редовното тестване ще Ви даде добра представа дали сте заразен(а) и можете да предадете вируса на хора, с които се срещате. Няма да е нужно да се тествате ежедневно, нито ще се изисква по закон да се самоизолирате след контакт с някого, който е с положителен тест за Covid-19. Все пак е добра идея да си направите тест, преди да се срещате с приятели, семейство или да отидете на работа.



## Как да си направя тест?

Бързи безплатни тестове са на разположение на gov.uk до 31 март 2022г. От 1 април 2022г. ще можете да си закупвате тестове от Вашата местна аптека.



## Ваксинирайте се

Ваксината остава най-силната ни защита против заболяване от Covid. Независимо дали сте получили една, две, три или никакви дози, никога не е твърде късно да се запишете за вакцинация. Можете да си запишете час на [www.sneevaccine.org.uk](http://www.sneevaccine.org.uk)



## Има неща, които можем да продължим да правим, за да намалим разпространението на заразната болест:

Ръце – мийте ръцете си редовно и в продължение на 20 секунди  
Лице – носете маска за лице, покриваща носа и устата Ви, в многолюдни затворени пространства  
Пространство – по възможност поддържайте дистанция от хора, с които не живеете заедно  
Свеж въздух – проветрявайте помещението, в което се срещате

За най-новите насоки относно COVID-19, посетете:

[www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus)

