

Gyvenimas su Covid

Kaip mes galime ir toliau apsaugoti vienas kitą



Vyriausybė pateikė planus, kaip gyventi su Covid

Nors visi teisiniai apribojimai buvo pašalinti, Covid neišnyko ir yra dalykų, kuriuos visi galime toliau daryti, kad apsaugotume vienas kitą nuo susirgimo.



Ką reikia daryti, jeigu mano teistas yra teigiamas arba turiu Covid-19 simptomus?

Jei galite, likite namuose ir venkite kontakto su kitais žmonėmis. Nors jums teisiškai nereikia izoliuotis, jeigu gaunate teigiamą Covid-19 testą, mažinti bendravimą su kitais, kad užkirsti susirgimus kitiems.



Ar man reikia atlikti testą?

Reguliarus testavimas suteiks jums gerą idėją, ar esate užkrečiamas, ir gali perduoti virusą žmonėms, su kuriais susitinkate. Jums nereikės atlikti kasdienių testų taip pat teisiškai nereikalaujama izoliuotis, kada turėsite kontaktą su Covid-19 sergančiu asmeniu. Tačiau, gera mintis pasidaryti testą prieš susitinkant su draugais, šeima ar einant į darbą.



Kaip pasidaryti tyrimą?

Nemokami greitieji testai gali būti prieinami per gov.uk iki 2022 m. kovo 31 d. Nuo 2022 m. balandžio 1 d. testus galėsite įsigyti iš savo vietinės vaistinės.



Darykitės vakcinas

Vakcina išlieka stipriausia mūsų gynyba nuo susirgimo covid. Nesvarbu, ar turite vieną, dvi, tris ar nei vienos vakcinos, nėra vėlu pasidaryti susitikimą. Galite užsisakyti savo susitikimą www.sneevaccine.org.uk



Yra dalykų, kuriuos galime toliau daryti, kad sumažintume infekcinių ligų plitimą:

Rankos - nuolatos plaukite rankas po 20 sek.

Veidas - viduje dėvėkite veido kaukę virš nosies ir burnos

Erdvė - išlaikykite atstumą nuo žmonių, jeigu su jais negyvenat, jei įmanoma

Grynas oras - vėdinkite patalpas viduje