

Trăind cu Covid

Cum putem continua să ne asigurăm reciproc siguranța și sănătatea



Guvernul a publicat planurile sale pentru a trăi cu Covid

Deși toate restricțiile legale au fost eliminate, Covid nu a dispărut și există lucruri pe care putem continua să le facem cu toții pentru a ne proteja reciproc de îmbolnăvire.



Ce ar trebui să fac dacă rezultatul testului este pozitiv sau dacă am simptome de Covid-19?

Stați acasă dacă puteți și evitați contactul cu alte persoane. Deși nu sunteți obligat din punct de vedere legal să vă autoizolați, dacă sunteți testat pozitiv la Covid-19, reducerea la minimum a contactului cu alte persoane va preveni îmbolnăvirea mai multor persoane.



Trebuie să fac un test?

Testarea periodică vă va indica destul de bine dacă sunteți contagios și dacă ați putea transmite virusul persoanelor pe care le întâlniți. Nu va trebui să faceți teste zilnice și nici nu vi se va cere prin lege să vă autoizolați în urma contactului cu o persoană care a fost testată pozitiv pentru Covid-19. Cu toate acestea, este o idee bună să vă testați înainte de a vă întâlni cu prietenii, familia sau de a merge la serviciu.



Cum mă pot testa?

Puteți beneficia de teste rapide gratuite de pe gov.uk până la 31 martie 2022. De la 1 aprilie 2022, veți putea achiziționa teste de la farmacia locală.



Vaccinați-vă

Vaccinul rămâne cel mai puternic mijloc de apărare împotriva îmbolnăvirii cu covid. Indiferent dacă ați făcut una, două, trei sau nicio doză, nu este niciodată prea târziu să vă faceți o programare. Vă puteți face o programare pe www.sneevaccine.org.uk



Există lucruri pe care putem continua să le facem pentru a reduce răspândirea bolilor infecțioase:

Mâini – spălați-vă pe mâini cu regularitate și timp de 20 de secunde

Față – purtați o mască facială care vă acoperă nasul și gura atunci când sunteți la interior în spații aglomerate

Spațiu – stați la distanță față de persoanele cu care nu locuiți dacă se poate

Aer proaspăt - lăsați să intre aer proaspăt atunci când vă întâlniți la interior