

CONTRIBUEZ À ENRAYER L'INFECTION AU CORONAVIRUS

Si vous avez l'un de ces symptômes :



■ Toux récente ou constante



■ Température élevée



■ Perte ou modification de votre sens normal du goût ou de l'odorat

Isolez-vous



Cela signifie que vous devez rester dans votre chambre et ne voir personne qui ne vit pas avec vous.

Faites-vous dépister

Rendez-vous sur le : www.gov.uk/get-coronavirus-test ou appelez le 119 pour prendre rendez-vous



Si votre test est positif :



Continuez à isoler pendant 10 jours à partir du début des symptômes.

Si vous n'avez pas de symptômes, les 10 jours commencent à partir de la date à laquelle vous avez fait le test.

Vous serez contacté par le NHS Test and Trace qui vous conseillera sur la durée de l'isolement et sur la manière d'obtenir de l'aide.

Si vous avez été en contact étroit avec une personne dont le test de dépistage du coronavirus est positif

Le NHS Test and Trace vous contactera et vous demandera de vous isoler pendant 10 jours à partir du jour où vous avez été en contact avec cette personne pour la dernière fois.

1 personne sur 3

ayant le coronavirus ne développe pas de symptômes, il est donc important de vous isoler si on vous le demande, afin de ne pas transmettre le virus à d'autres personnes à votre insu.



Assistance

Si vous vous isolez, informez votre employeur et votre propriétaire - ils pourront peut-être vous aider à vous procurer des produits de première nécessité comme de la nourriture et de l'eau.

Pour obtenir de l'aide en cas d'isolement, veuillez contacter :

À la maison, mais pas seul : **0800 876 6926**

Service de conseil et d'assistance du Suffolk : **0800 068 3131**



AIDEZ À STOPPER L'ÉPIDÉMIE DE CORONAVIRUS

LORS QUE VOUS ÊTES DANS DES ZONES COMMUNES, N'OUBLIEZ PAS :

Mains



Lavez-vous les mains plus souvent avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains pendant 20 secondes.

Lavez-vous les mains lorsque

VOUS :



- Rentrez chez vous



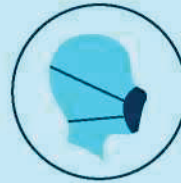
- Mouchez-vous le nez



- Manger ou manipuler

Nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées, comme les poignées de porte, les télécommandes et les zones communes comme les cuisines et les salles de bain.

Visage



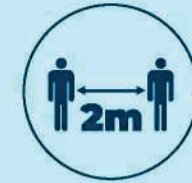
- Portez un masque lorsque vous passez du temps dans des zones communes afin de minimiser le risque de transmission aux autres.
- N'oubliez pas que vous devez toujours garder une distance d'au moins 2 m avec les autres personnes et limiter vos contacts avec elles, même si vous portez un masque.

Si vous présentez des symptômes, notamment une toux nouvelle et continue, une température élevée ou une perte ou un changement de votre sens normal du goût ou de l'odorat :

Isolez-vous

(Cela signifie rester dans votre chambre et ne pas rencontrer quelqu'un qui ne vit pas avec vous) et Passez un test. **Rendez-vous sur le : www.gov.uk/get-coronavirus-test** ou appelez le **119** pour prendre rendez-vous.

Espace



- Gardez une distance d'au moins 2 m entre vous et les personnes avec lesquelles vous ne vivez pas (y compris les résidents de votre immeuble commun qui ne vivent pas dans votre chambre avec vous). C'est à peu près la longueur de votre canapé.

N'utilisez les zones communes comme les salles de bain et les cuisines que si elles ne sont pas utilisées et essuyez les surfaces telles que les bouilloires et les poignées de porte avant et après utilisation. Évitez de partager les serviettes de toilette ou les torchons.

- Mangez dans votre propre chambre si possible.



- Gardez les fenêtres ouvertes ou aérez.