

# WYKONAJ SVOJE ZADANIE, ABY PRZERWAĆ ŁAŃCUCH ZAKAŻEŃ KORONAWIRUSEM

## Jeśli masz jakiegokolwiek z poniższych objawów:



Suchy ciągły kaszel



Wysoka temperatura



Utrata lub zmiana normalnego odczuwania smaku lub węchu.

## Pozostań w izolacji



Oznacza to pozostanie w swoim pokoju i nie spotykanie się z nikim, kto z Tobą nie mieszka

## Zrób test

Zarezerwuj na: [www.gov.uk/get-coronavirus-test](https://www.gov.uk/get-coronavirus-test)  
lub pod numerem 119



## Jeśli wynik testu będzie pozytywny:



Proszę kontynuować izolację przez 10 dni od momentu wystąpienia objawów.

Jeśli nie miałeś objawów, 10 dni zaczyna się liczyć od momentu przeprowadzenia testu.

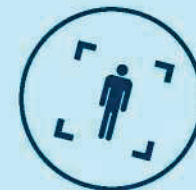
Skontaktuj się z Tobą system NHS Test and Trace i doradzi, jak długo należy się izolować i jak uzyskać wsparcie.

## Jeśli byłeś w bliskim kontakcie z kimś, kto miał pozytywny wynik testu

Skontaktował się z Tobą NHS Test and Trace (System śledzenia i testów) i poproszono Cię o izolację przez 10 dni od dnia, w którym ostatni raz miałeś kontakt z osobą zarażoną.

## 1 na 3 osoby

1 na 3 osoby, które mają koronawirusa, nie ma objawów, dlatego ważne jest, aby w razie potrzeby odizolować się, by nieświadomie nie przekazywać wirusa innym osobom.



## Wsparcie

Jeżeli jesteś w izolacji, proszę powiadomić swojego pracodawcę i właściciela mieszkania - mogą oni pomóc z podstawowymi rzeczami, takimi jak żywność i woda.

W celu uzyskania pomocy w trakcie izolacji prosimy o kontakt

Home, But Not Alone (W domu, ale nie sam): **0800 876 6926**

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



# POMÓŻCIE POWSTRZYMAĆ ROZPRZESTRZENIANIE SIĘ ZAKAŻEŃ KORONAWIRUSEM

## PODCZAS PRZEBYWANIA W PRZESTRZENIACH WSPÓLNYCH PAMIĘTAJ:

### Ręce



Częściej myj ręce wodą z mydłem lub środkiem do dezynfekcji rąk przez 20 sekund.

### Umyj ręce, gdy:



- Wracasz do domu



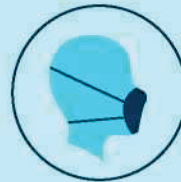
- Wydmuchujesz nos



- Jesz lub dotykasz

Proszę regularnie czyścić często dotykane powierzchnie, jak klamki drzwi, piloty i powierzchnie wspólne, jak kuchnie i łazienki.

### Twarz



- Przebywając we wspólnych pomieszczeniach używaj nakrycia twarzy, aby zminimalizować ryzyko rozprzestrzenienia się choroby.
- Proszę pamiętać, że nawet podczas noszenia osłony twarzy należy zachować co najmniej 2 m odstępu od innych osób i ograniczyć z nimi kontakt.

Jeżeli wystąpią u Ciebie objawy, takie jak suchy i ciągły kaszel, wysoka gorączka lub utrata lub zmiana normalnego poczucia smaku lub zapachu:

### Pozostań w izolacji

(Oznacza to pozostanie w swoim pokoju i nie spotykanie się z nikim, kto z Tobą nie mieszka.)

Zrób test. **Zarezerwuj na:**

**[www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)**  
lub **pod numerem 119.**

### Odległość



- Zachowaj co najmniej 2 metry odstępu od osób, z którymi nie mieszkasz (również od mieszkańców wspólnego budynku, którzy nie mieszkają z Tobą w pokoju). Jest to mniej więcej długość sofy.

- Proszę korzystać ze wspólnych pomieszczeń, takich jak łazienka czy kuchnia, tylko wtedy, gdy nie są one używane, a powierzchnie takie jak czajniki czy klamki drzwi należy wycierać przed i po użyciu. Nie należy używać tych samych ręczników, ściereczek.

- Staraj się jeść w swoim własnym pokoju.



- Pozostawiaj otwarte okna w celu wentylacji.