

CE PUTEȚI FACE PENTRU A RUPE LANȚUL DE INFECTARE CU CORONAVIRUS

Dacă aveți oricare din aceste simptome:



- Tuse nouă și permanentă



- Temperatură ridicată



- Pierdere sau modificare a simțurilor de miros sau gust

Izolați-vă



Aceasta înseamnă să stați în camera dvs. și să nu vă întâlniți cu nicio persoană care nu locuiește cu dvs.

Testați-vă

Vizitați: www.gov.uk/get-coronavirus-test sau sunați la 119 pentru programare



Sprijin

Continuați să vă izolați timp de 10 zile de la debutul simptomelor.

Dacă nu aveți niciun simptom, cele 10 zile încep de la data la care ați făcut testul.

Veți fi contactat de NHS Test and Trace care vă va recomanda cât timp să stați izolat și cum să beneficiați de sprijin.



Dacă ați fost în contact apropiat cu o persoană care a fost testată pozitiv pentru coronavirus

Veți fi contactat de NHS Test and Trace (Testare și urmărire NHS) și vi se va cere să vă izolați timp de 10 zile de la ziua când ați avut ultimul contact cu persoana respectivă.

1 din 3 persoane

care au coronavirus nu au și simptome, deci este important să vă izolați dacă vi se cere pentru a nu transmite în necunoștință de cauză virusul altor persoane.



Acordarea de sprijin

Dacă vă izolați, anunțați-vă angajatorul și proprietarul locuinței. Aceștia ar putea să vă ajute cu articole esențiale, cum ar fi alimente și apă.

Pentru suport legat de izolare, contactați:

Home, But Not Alone (Acasă, însă nu singur):

0800 876 6926

Suffolk Advice and Support Service (Serviciul de asistență

și suport din Suffolk): **0800 068 3131**



AJUTAȚI LA OPRIREA RĂSPÂNDIRII INFECȚIEI DE CORONAVIRUS

CÂND VĂ AFLAȚI ÎN SPAȚII COMUNE, REȚINEȚI URMĂTOARELE:

Mâini



Spălați-vă mai des pe mâini cu apă și săpun sau gel dezinfectant pentru mâini timp de 20 de secunde.

Spălați-vă pe mâini:



- Când ajungeți acasă



- Când vă suflați nasul



- Când mâncați sau manevețați mâncarea

Spălați cu regularitate suprafețele care se ating frecvent, cum ar fi clanțele, telecomenzile și spațiile comune, cum ar fi bucătăriile și băile.

Față



- Folosiți o mască facială când petreceți timp în zonele comune pentru a minimiza riscul de răspândire la alte persoane.
- Rețineți, trebuie să păstrați în continuare o distanță de cel puțin 2 m și limitați contactul cu alte persoane, chiar dacă purtați masca facială.

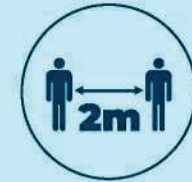
Dacă vă apar simptome, inclusiv o tuse nouă și permanentă, temperatură ridicată sau pierderea sau modificarea simțurilor normale de miros sau gust:

Izolați-vă

(Aceasta înseamnă să stați în camera dvs. și să nu vă întâlniți cu nicio persoană care nu locuiește cu dvs.) și să vă testați. **Vizitați:**

www.gov.uk/get-coronavirus-test
sau **sunați la 119** pentru programare.

Spațiu



- Stați la cel puțin 2 m distanță de persoanele cu care nu locuiți (inclusiv rezidenții din clădirile folosite în comun care nu locuiesc în cameră cu dvs.). Aceasta înseamnă cam lungimea canapelei dvs.
- Folosiți spațiile comune, cum ar fi băile și bucătăriile doar dacă nu sunt folosite în acel moment și ștergeți suprafețele, cum ar fi cafetierele și clanțele, înainte și după utilizare. Evitați folosirea în comun a prosoapelor de baie sau de bucătărie.
- Mâncați în camera dvs., dacă se poate.
- Țineți ferestrele deschise sau ventilați.