

NFSE TI THUAN T TO VETF IZOLOHESH NGA PROVA DHE GJURMIMI I NHS OSE APLIKACIONI NHS COVID-19

Kjo këshillë është për njerëzit të cilëve u është thënë të qëndrojnë në shtëpi (vet-izolohen) nga NHS Test and Trace ose aplikacioni NHS COVID-19.

Informacioni:

Ka një këshillë të veçantë për:

kur të vetë-izoloni dhe çfarë të bëni nëse nuk jeni kontaktuar nga Test dhe Gjurmë i NHS ose aplikacioni NHS COVID-19

duke ndihmuar NHS të lajmërojë kontaktet tuaja të ngushta nëse jeni pozitiv për COVID-19

VETF-IZOLONI MENJËHERË

Nëse ju është thënë të vetë-izoloni nga NHS Test and Gjurmë ose aplikacioni NHS COVID-19:

- Vetë-izoloni menjëherë
- Mos e lini shtëpinë tuaj për ndonjë arsye - nëse keni nevojë për ushqim ose ilaçe, porositeni në internet ose me telefon, ose kërkoni nga miqtë dhe familjarët që ta lëshojnë atë në shtëpinë tuaj
- Mos keni vizitorë në shtëpinë tuaj, përfshirë miqtë dhe familjen - përveç kujdesit thelbësor
- Mundohuni të shmangni kontaktin me këdo me të cilin jetoni sa më shumë që të jetë e mundur
- Çdo person me të cilin jetoni dhe çdo person në flluskën tuaj të mbështetjes nuk kanë nevojë të vet-izolohen nëse nuk keni simptoma

Periodha juaj e izolimit përfshin ditën kur keni qenë në kontakt të fundit me personin që ka rezultuar pozitiv dhe 10 ditët e tjera të plota.

Nëse jetoni me dikë në rrezik më të lartë nga COVID-19, përpiquni të rregulloni që ai të qëndrojë me miqtë ose familjen ndërsa jeni duke u veçuar.

Nëse duhet të qëndroni në të njëjtën shtëpi së bashku, lexoni se si të shmangni përhapjen e COVID-19 tek njerëzit me të cilët jetoni .

NESE GJENI SIMPTOMAT E COVID-19

Merrni një test PCR (provë që dërgohet në një laborator) sa më shpejt të jetë e mundur nëse merrni ndonjë simptomë të COVID-19 (një temperaturë e lartë, një kollë e re, e vazhdueshme ose një humbje ose ndryshim i ndjenjës së nuhatjes ose shijes) ndërsa ju jeni duke u izoluar.

Kushdo me të cilin jetoni duhet të izolohet derisa të testoheni dhe të merrni rezultatin tuaj

Merrni një test PCR për të kontrolluar nëse keni COVID-19 në GOV.UK

ÇFAR TO T TO B DNI KUR TË MERRNI REZULTATIN TUAJ TË PROVËS

Nëse bëni test negativ:

Vazhdoni të izoloni për pjesën tjetër të 10 ditëve - përsëri mund të merrni simptoma pasi të jeni testuar

Kushdo me të cilin jetoni mund të ndalojë vetë-izolimn nëse nuk ka simptoma

Nëse keni test pozitiv:

- T ai 10 ditë rinis nga dita pas simptomet tuaja filluar - kjo do të thotë që ju jeni vetë-izoluar për më shumë se 10 ditë në përgjithësi
- Një nyone me të cilin jetoni duhet të vetë-izolohet për 10 ditë, duke llogaritur nga dita pasi simptomat tuaja kanë filluar

Lexoni më shumë rreth [sa kohë duhet të izoloni](#) .

NESE NUK MERRNI SIMPTOMAT E COVID-19

Nëse nuk merrni ndonjë simptomë të COVID-19 gjatë vetë-izolimit:

- You mund të ndaluar vetë-izolimi pas 10 ditësh
- You nuk duhet të ketë një test

SI DO T BE KONTAKTOHENI

Nëse keni qenë në kontakt të ngushtë me dikë që ka COVID-19 dhe duhet të izolohet, mund të merrni:

- Një email, tekst ose telefonatë nga NHS Test dhe Gjurmë - mesazhet do të vijnë nga NHStracing dhe thirrjet do të vijnë nga 0300 0135 000
- Një alarm nga aplikacioni NHS COVID-19

Fëmijët nën 18 vjeç do të kontaktohen me telefon kudo që të jetë e mundur dhe do të kërkohet leja e prindit ose kujdestarit të tyre për të vazhduar telefonatën.

Do t'ju kërkohet të identifikoheni në faqen e internetit të NHS Test dhe Gjurmë kontaktin në <https://contact-tracing.phe.gov.uk> .

Nëse nuk mund të përdorni uebfaqen për gjurmimin e kontakteve, ata do t'ju telefonojnë.

E RNDISISHME

Testi dhe Gjurma e NHS nuk do të:

- Një skedar për detajet bankare ose pagesat
- Një skedë për detajet e çdo llogarie tjetër, të tilla si media sociale
- A ju sk për të ngritur një fjalëkalim ose PIN numrin mbi telefon
- A ju sk për të thirrur një numër normë premium, të tilla si ato të fillimit të 09 apo 087

SHALNDETI I PENRGJITHSHM

- ✓ Lani duart shpesh me sapun dhe ujë - bëjeni këtë për të paktën 20 sekonda
- ✓ Lani gjithmonë duart kur ktheheni në shtëpi nga puna
- ✓ Përdorni sanitizuesin e duarve , nëse sapun dhe ujë nuk janë në dispozicion
- ✓ Mbuloni gojën dhe hundën me një ind ose mëngë (jo duart) kur kollitni ose teshtitni
- ✓ Vendosni indet në kosh menjëherë dhe lani duart më pas
- ✓ Përgatitni një qese spitalore, duke përfshirë një listë të ilaçeve që merrni, në rast se duhet të shkoni në spital
- ✓ Qëndroni në shtëpi në çdo kohë - mos e lini shtëpinë tuaj për të blerë ushqim, për të mbledhur ilaçe ose ushtrime
- ✓ Merrni ushqim dhe ilaç dorëzuar dhe lënë jashtë derës tuaj - pyesni miqtë dhe familjen që të ndihmojnë ose regjistroheni për të marrë mbështetjen e koronavirusit në GOV.UK nëse ju nevojitet
- ✓ Kaloni sa më pak kohë të jetë e mundur në dhomat e përbashkëta, për shembull, kuzhinë dhe zona ulur
- ✓ Qëndroni të paktën 2 metra (3 hapa) larg nga njerëzit e tjerë në shtëpinë tuaj sa më shumë që të jetë e mundur
- ✓ Përdorni peshqirë të veçantë, përfshirë peshqir dore dhe peshqirë çaji
- ✓ Sigurohuni që kushdo që hyn në shtëpinë tuaj i lan duart me sapun dhe ujë për 20 sekonda
- ✓ Pastroni objekte dhe sipërfaqe që prekni shpesh (siç janë dorezat e dyerve, enët dhe telefonat) duke përdorur produktet tuaja të rregullta të pastrimit
- ✓ Pastroni takëmet, enët dhe tigani plotësisht
- ✓ Pastroni një banjë të përbashkët sa herë që e përdorni, për shembull duke fshirë sipërfaqet që keni prekur

NUK B DONI NDOJ OF T VRTJE

- ✗ Mos prekni sytë, hundën dhe gojën nëse duart nuk janë të pastra
- ✗ Mos shkoni në punë
- ✗ Mos keni vizitorë në shtëpinë tuaj, përfshirë miq dhe familje, përveç nëse ata ofrojnë kujdes thelbësor
- ✗ Mos ndaloni së marrë ndonjë ilaç pa recetë pa folur me mjekun tuaj

REGJISTRI P FORR MB SSHTETJE

Nëse ju është thënë se jeni në rrezik të lartë nga Coronavirus , mund të regjistroheni për mbështetje, siç është marrja e ushqimit dërguar në shtëpinë tuaj.

Ashtë një ide e mirë ta bëni këtë edhe nëse nuk keni nevojë për mbështetje tani.

Ju mund ose;

- Regjistrohuni për mbështetjen e koronavirusit në GOV.UK
- Telefononi 0800 028 8327 për t'u regjistruar

Ju do të duhet numri juaj NHS për t'u regjistruar. Këtë mund ta gjeni në letrën që keni marrë duke ju thënë që jeni në rrezik të lartë, ose në ndonjë recetë.

Nëse duhet të qëndroni në shtëpi, por të ndjeheni mjaft të ngrohtë për të punuar, pyesni punëdhënësin tuaj nëse mund të punoni nga shtëpia. Nëse mund të punoni nga shtëpia, nuk do t'ju duhet një njoftim për izolim. Ju gjithashtu mund ta përdorni këtë shërbim për dikë tjetër.

TESTIMI P FORR CORONAVIRUS

NHS 111 ka një shërbim në internet Coronavirus që mund t'ju tregojë nëse keni nevojë për ndihmë mjekësore dhe ju këshillojmë se çfarë të bëni.

Përdorni këtë shërbim nëse;

- Ju mendoni se keni Coronavirus
- Kohët e fundit keni qenë në një vend ose zonë me një rrezik të lartë të Coronavirus , për më shumë informacion vizitoni faqen e internetit të udhëtarëve për armiq të këshillave Coronavirus
- Ju keni qenë në kontakt të ngushtë me dikë me Coronavirus

Pacientët që mendojnë se mund të kenë Coronavirus ose mund të kenë rënë në kontakt me dikë që ka, NHS 111 ka krijuar faqe Coronavirus për të informuar pacientin se çfarë të bëjë bazuar në sa më sipër.

Këto mund të arrihen në <https://111.nhs.uk/service/covid-19> .

BURIMET

- Coronavirus - Vetë Izolimi - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/> Self-isolation -advice /
- Shërbim koronavirus NHS 111 për ndihmë dhe këshilla - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Coronavirus dhe situata në MB - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Përmbledhje Coronavirus i NHS - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Pyetje dhe përgjigje të zakonshme - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>