

КО ВИ ТРЯБВА ДА САМО ИЗОЛИРАТЕ ИЗПИТВАНЕТО НА NHS И ПРОСЛЕДЯВАНЕТО ИЛИ ПРИЛОЖЕНИЕТО NHS COVID-19

Този съвет е за хора, на които е казано да останат у дома (да се самоизолират) чрез NHS Test and Trace или приложението NHS COVID-19.

Информация:

Има отделни съвети относно:

кога да се самоизолирате и какво да правите, ако не сте се свързали с NHS Test and Trace или приложението NHS COVID-19

помагайки на NHS да предупреди вашите близки контакти, ако имате положителен тест за COVID-19

САМОИЗОЛИРАНА ВЕДНАГА

Ако ви бъде казано да се самоизолирате чрез NHS Test and Trace или приложението NHS COVID-19:

- Незабавно се самоизолирайте
- Не напускайте дома си по каквато и да е причина - ако имате нужда от храна или лекарства, поръчайте ги онлайн или по телефона или помолете приятели и семейство да ги оставят у дома ви
- Не разполагайте с посетители във вашия дом, включително приятели и семейство - с изключение на основните грижи
- Опитайте се да избягвате колкото се може повече контакти с всеки, с когото живеете
- Всички хора, с които живеете, и хора в балона ви за подкрепа не трябва да се самоизолират, ако нямате симптоми

Периодът ви на самоизолация включва деня, в който последно сте били в контакт с лицето, което е положително, и следващите 10 пълни дни.

Ако живеете с някой с по-висок риск от COVID-19, опитайте се да уредите да остане с приятели или семейство, докато се самоизолирате.

Ако трябва да останете в един дом заедно, прочетете как да избегнете разпространението на COVID-19 върху хората, с които живеете .

АКО ПОЛУЧИТЕ СИМПТОМИ НА COVID-19

Вземете PCR тест (тест, изпратен в лаборатория) възможно най-скоро, ако получите някакви симптоми на COVID-19 (висока температура, нова, продължителна кашлица или загуба или промяна на обонянието или вкуса), докато ти се самоизолираш.

Всеки, с когото живеете, трябва да се самоизолира, докато не бъдете тествани и не получите резултата си

Вземете PCR тест, за да проверите дали имате COVID-19 на GOV.UK

КАКВО ДА ПРАВИТЕ, КАТО ПОЛУЧИТЕ РЕЗУЛТАТА ОТ ТЕСТА

Ако тестът е отрицателен:

Продължавайте да се самоизолирате през останалите 10 дни - пак можете да получите симптоми след тестване

Всеки, с когото живеете, може да спре да се самоизолира, ако няма симптоми

Ако тествате положително:

- Т той 10 дни се рестартира от деня, след като започнаха да си симптоми - това ще ви кажа си самостоятелно изолиране на по-дълъг от 10 дни, като цяло
- Всеки, с когото живеете, трябва да се самоизолира в продължение на 10 дни, считано от деня след началото на симптомите

Прочетете повече за [това колко дълго да се самоизолирате](#) .

АКО НЕ ПОЛУЧИТЕ СИМПТОМИ НА COVID-19

Ако не получите никакви симптоми на COVID-19, докато се самоизолирате:

- У ОУ може самостоятелно изолиране спре след 10-те дни
- У ОУ не е нужно да има тест

КАК ЩЕ СЕ СВЪРЖЕТЕ С ВАС

Ако сте били в близък контакт с някой, който има COVID-19 и трябва да се самоизолирате, може да получите:

- А имейл, текстово или телефонно обаждане от NHS Test and Trace - текстовите съобщения ще идват от NHStracing, а обажданията ще идват от 0300 0135 000
- А н сигнал от приложението за NHS COVID-19

Деца под 18 години ще се свържат по телефона, когато е възможно, и ще поискат разрешението на техния родител или настойник да продължат разговора.

Ще бъдете помолени да влезете в уебсайта за проследяване на контактите и проследяването на NHS на [адрес https://contact-tracing.phe.gov.uk](https://contact-tracing.phe.gov.uk) .

Ако не можете да използвате уебсайта за проследяване на контакти, те ще ви се обадят.

ВАЖНО

NHS Test and Trace няма:

- А SK за банкови данни или плащания
- А SK за подробности за всички други сметки, като например социалните медии
- А вие SK да зададете парола или PIN номер по телефона
- А вие SK да се обадя скъп телефонен номер, като например тези, които започват 09 или 087

ОБЩО ЗДРАВЕ

- ✓ Мийте ръцете си често със сапун и вода - правете това поне 20 секунди
- ✓ Винаги мийте ръцете си, когато се приберете от работа
- ✓ Използвайте санатор за ръце , ако няма сапун и вода
- ✓ Покрийте устата и носа си с тъкан или ръкав (не с ръце), когато кашляте или кихате
- ✓ Поставете тъканите в кошчето веднага и измийте ръцете си след това
- ✓ Пригответе болнична чанта, включително списък на лекарствата, които приемате, в случай, че трябва да отидете в болница
- ✓ Останете вкъщи по всяко време - не напускайте дома си, за да купувате храна, да събирате лекарства или да спортувате
- ✓ Вземете храна и лекарства, доставени и оставени извън вратата ви - помолете приятели и семейство да помогнат или се регистрирате, за да получите коронавирусна поддръжка в GOV.UK, ако имате нужда
- ✓ Прекарвайте възможно най-малко време в общи стаи, например кухнята и кътче за сядане
- ✓ Стойте поне на 2 метра (3 стъпки) далеч от другите хора в дома си, колкото е възможно повече
- ✓ Използвайте отделни кърпи, включително кърпи за ръце и кърпи за чай
- ✓ Уверете се, че всеки, който влезе в дома ви, мие ръцете си със сапун и вода за 20 секунди
- ✓ Почиствайте предмети и повърхности, които докосвате често (като дръжки за врати, чайници и телефони), като използвате обикновените си почистващи препарати
- ✓ Почистете добре приборите, съдовете и тиганите
- ✓ Почиствайте обща баня всеки път, когато я използвате, например, като избършете повърхностите, които сте докоснали

НЕ ПРАВЕТЕ НИКОЙ ОТ СЛЕДНАТА

- ✗ Не докосвайте очите, носа и устата, ако ръцете ви не са чисти
- ✗ Не ходете на работа
- ✗ Не разполагайте с посетители в дома си, включително приятели и семейство, освен ако не предоставят основни грижи
- ✗ Не спирайте да приемате никакви лекарства без рецепта, без да говорите с Вашия лекар

РЕГИСТРАЦИЯ ЗА ПОДДРЪЖКА

Ако ви е казано, че сте с висок риск от коронавирус , можете да се регистрирате за поддръжка, като например да доставите храна до дома ви.

Добре е да направите това, дори ако нямате нужда от поддръжка в момента.

Можете или;

- Регистрирайте се за поддръжка на коронавирус в GOV.UK
- Обадете се на 0800 028 8327, за да се регистрирате

Ще се нуждаете от вашия NHS номер, за да се регистрирате. Можете да намерите това в писмото, което сте получили, в което се казва, че сте изложени на висок риск, или по някакви рецепти.

Ако трябва да останете у дома, но се чувствате достатъчно добре за работа, попитайте работодателя си дали можете да работите от вкъщи. Ако можете да работите от вкъщи, няма

да ви е необходимо известие за изолация. Можете също да използвате тази услуга за някой друг.

ИЗПИТВАНЕ ЗА КОРОНАВИРУСА

NHS 111 има онлайн коронавирусна услуга, която може да ви каже дали имате нужда от медицинска помощ и да ви посъветва какво да правите.

Използвайте тази услуга, ако;

- Мислите, че имате Коронавирус
- Наскоро сте били в страна или район с висок риск от коронавирус , за повече информация посетете уебсайта на съвета на коронавируса на пътника
- Бяхте в близък контакт с някой с Коронавирус

Пациентът, който чувства, че може да има коронавирус или да е влязъл в контакт с някой, който има, NHS 111 е създал Coronavirus страници, за да информира пациента какво да прави въз основа на горното.

До тях можете да получите достъп до <https://111.nhs.uk/service/covid-19> .

РЕСУРСИ

- Коронавирус - Самоизолация - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- Коронавирусна услуга NHS 111 за помощ и съвет - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Коронавирус и ситуацията във Великобритания - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Общ преглед на коронавируса на NHS - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Чести въпроси и отговори - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>