

SE TI È STATO DETTO DI AUTOISOLARTI DA NHS TEST AND TRACE O DALL'APP NHS COVID-19

Questo consiglio è per le persone a cui è stato detto di rimanere a casa (autoisolarsi) da NHS Test and Trace o dall'app NHS COVID-19.

Informazione:

C'è un consiglio separato su:

quando autoisolarsi e cosa fare se non si è stati contattati da NHS Test and Trace o dall'app NHS COVID-19

aiutare il SSN ad avvisare i tuoi contatti stretti se risulti positivo al COVID-19

AUTOISOLATI IMMEDIATAMENTE

Se ti viene detto di autoisolarti da NHS Test and Trace o dall'app NHS COVID-19:

- Autoisolarsi immediatamente
- Non uscire di casa per nessun motivo: se hai bisogno di cibo o medicine, ordinalo online o per telefono o chiedi ad amici e familiari di consegnarlo a casa tua
- Non ricevere visitatori in casa, inclusi amici e familiari, tranne che per le cure essenziali
- Cerca di evitare il più possibile il contatto con le persone con cui vivi
- Qualsiasi persona con cui vivi e qualsiasi persona nella tua bolla di supporto non ha bisogno di autoisolarsi se non hai sintomi

Il tuo periodo di autoisolamento include l'ultimo giorno in cui sei stato in contatto con la persona che è risultata positiva e i successivi 10 giorni interi.

Se vivi con qualcuno a più alto rischio di COVID-19, prova a fare in modo che rimanga con amici o familiari mentre sei in isolamento.

Se devi stare insieme nella stessa casa, leggi come evitare di diffondere il COVID-19 alle persone con cui vivi .

SE HAI SINTOMI DI COVID-19

Effettuare un test PCR (test che viene inviato a un laboratorio) il prima possibile se si manifestano sintomi di COVID-19 (temperatura elevata, nuova tosse continua o perdita o alterazione del senso dell'olfatto o del gusto) mentre ti stai autoisolando.

Chiunque vivi con cui vivi deve autoisolarsi fino a quando non sei stato testato e hai ricevuto il risultato

Ottieni un test PCR per verificare se hai COVID-19 su GOV.UK

COSA FARE QUANDO OTTIENI IL RISULTATO DEL TEST

Se il test è negativo:

Continua ad autoisolarti per il resto dei 10 giorni: potresti ancora avere sintomi dopo essere stato testato

Chiunque con cui vivi può smettere di autoisolarsi se non ha sintomi

Se sei positivo al test:

- I 10 giorni ricominciano dal giorno dopo l'inizio dei sintomi: questo significa che ti stai autoisolando per più di 10 giorni complessivi
- Una persona con cui vivi deve autoisolarsi per 10 giorni, a partire dal giorno dopo l'inizio dei sintomi

Leggi di più su [quanto tempo per autoisolarsi](#) .

SE NON HAI SINTOMI DI COVID-19

Se non si manifestano sintomi di COVID-19 durante l'autoisolamento:

- You può fermare auto isolante dopo 10 giorni
- You non hanno bisogno di avere un test

COME SARAI CONTATTATO

Se sei stato in stretto contatto con qualcuno che ha il COVID-19 e hai bisogno di autoisolarti, potresti ricevere:

- Una e-mail, un SMS o una telefonata da NHS Test and Trace: i messaggi di testo proverranno da NHStracing e le chiamate proverranno dallo 0300 0135 000
- Un avviso dall'app NHS COVID-19

I minori di 18 anni verranno contattati telefonicamente ove possibile e verrà chiesto loro il permesso dei loro genitori o tutori per continuare la chiamata.

Ti verrà chiesto di accedere al sito Web di tracciamento dei contatti di NHS Test and Trace all'indirizzo <https://contact-tracing.phe.gov.uk> .

Se non puoi utilizzare il sito Web di tracciamento dei contatti, ti chiameranno.

IMPORTANTE

NHS Test and Trace non:

- Un sk per i dettagli bancari o pagamenti
- Un sk per i dettagli di qualsiasi altro account, come ad esempio i social media
- Una si sk per impostare una password o un codice PIN per telefono
- A voi sk di chiamare un numero a tariffa maggiorata, come ad esempio quelle che iniziano 09 o 087

SALUTE GENERALE

- ✓ Lavati spesso le mani con acqua e sapone - fallo per almeno 20 secondi
- ✓ Lavati sempre le mani quando torni a casa dal lavoro
- ✓ Usa un disinfettante per le mani , se sapone e acqua non sono disponibili
- ✓ Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o una manica (non le mani) quando tossisci o starnutisci
- ✓ Metti subito i fazzoletti nel cestino e poi lavati le mani
- ✓ Prepara una borsa da ospedale, incluso un elenco dei medicinali che stai assumendo, nel caso in cui tu debba andare in ospedale
- ✓ Resta sempre a casa: non uscire di casa per comprare cibo, raccogliere medicine o fare attività fisica
- ✓ Ricevi cibo e medicine consegnati e lasciati fuori dalla tua porta - chiedi ad amici e parenti di aiutare o registrati per ottenere il supporto di coronavirus su GOV.UK se ne hai bisogno
- ✓ Trascorrere il minor tempo possibile nelle stanze condivise, ad esempio la cucina e le aree salotto
- ✓ Stare il più possibile ad almeno 2 metri (3 gradini) da altre persone in casa
- ✓ Utilizzare asciugamani separati, inclusi asciugamani e strofinacci
- ✓ Assicurati che chiunque entri in casa ti lavi le mani con acqua e sapone per 20 secondi
- ✓ Pulisci oggetti e superfici che tocchi spesso (come maniglie delle porte, bollitori e telefoni) usando i tuoi normali prodotti per la pulizia
- ✓ Pulisci accuratamente posate, piatti e pentole
- ✓ Pulisci un bagno in comune ogni volta che lo usi, ad esempio pulendo le superfici che hai toccato

NON FARE NESSUNA DELLE SEGUENTI

- ✗ Non toccare gli occhi, il naso e la bocca se le mani non sono pulite
- ✗ Non andare al lavoro
- ✗ Non hai visitatori a casa tua, compresi amici e parenti, a meno che non forniscano cure essenziali
- ✗ Non interrompere l'assunzione di medicinali senza prescrizione medica senza parlare con il medico

REGISTRATI PER IL SUPPORTO

Se ti è stato detto che sei ad alto rischio da Coronavirus , puoi registrarti per ricevere supporto, come ricevere cibo a casa tua.

È una buona idea farlo anche se non hai bisogno di supporto in questo momento.

Puoi farlo;

- Registrati per il supporto di coronavirus su GOV.UK
- Chiama lo 0800 028 8327 per registrarti

Avrai bisogno del tuo numero NHS per registrarti. Puoi trovarlo sulla lettera che hai ricevuto per informarti che sei ad alto rischio o su eventuali prescrizioni.

Se devi rimanere a casa ma ti senti abbastanza bene per lavorare, chiedi al tuo datore di lavoro se puoi lavorare da casa. Se puoi lavorare da casa, non avrai bisogno di un avviso di isolamento. Puoi anche usare questo servizio per qualcun altro.

TEST PER IL CORONAVIRUS

NHS 111 ha un servizio Coronavirus online che può dirti se hai bisogno di assistenza medica e consigliarti su cosa fare.

Utilizzare questo servizio se;

- Pensi di avere il Coronavirus
- Di recente sei stato in un Paese o un'area ad alto rischio di Coronavirus , per maggiori informazioni visita il sito Web del viaggiatore per i consigli del Coronavirus
- Sei stato in stretto contatto con qualcuno con Coronavirus

I pazienti che sentono di avere il Coronavirus o che potrebbero essere entrati in contatto con qualcuno che lo ha, l'NHS 111 ha creato pagine del Coronavirus per informare i pazienti su cosa fare in base a quanto sopra.

È possibile accedervi all'indirizzo <https://111.nhs.uk/service/covid-19> .

RISORSE

- Coronavirus - Autoisolamento - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- Servizio coronavirus NHS 111 per aiuto e consulenza - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Coronavirus e la situazione nel Regno Unito - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Panoramica di NHS Coronavirus - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Domande e risposte comuni - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>