

JEI JUMS PASIŪLYMAI PAŠALINTI ISOLIUOTI NHS TESTUOTI IR NUSTATYTI ARBA NHS COVID-19 APP

Šis patarimas skirtas žmonėms, kuriems NHS Test and Trace arba NHS COVID-19 programa liepė likti namuose (savarankiškai izoliuoti).

Informacija:

Yra atskiri patarimai:

kada reikia izoliuotis ir ką daryti, jei su Jumis nesusisiekė NHS Test and Trace ar NHS COVID-19 programa

padėti NHS įspėti artimus kontaktus, jei jūsų COVID-19 testas yra teigiamas

IŠ karto IŠSKIRTI

Jei jums liepia savarankiškai izoliuoti „NHS Test and Trace“ arba „NHS COVID-19“ programa:

- Nedelsiant atsiskirkite
- Neišeikite iš savo namų dėl bet kokios priežasties - jei jums reikia maisto ar vaistų, užsisakykite juos internetu ar telefonu arba paprašykite draugų ir šeimos narių jį išmesti į namus
- Savo namuose neturėkite lankytojų, įskaitant draugus ir šeimą, išskyrus būtiną priežiūrą
- Stenkitės kiek įmanoma vengti kontakto su visais, su kuriais gyvenate
- Visiems žmonėms, su kuriais gyvenate, ir žmonėms, esantiems jūsų palaikymo burbule, nereikia savęs izoliuoti, jei neturite simptomų

Į jūsų izoliacijos laikotarpį įskaičiuojama diena, kai paskutinį kartą bendravote su asmeniu, kurio testas buvo teigiamas, ir kitas 10 dienų.

Jei gyvenate su didesne COVID-19 rizika, pabandykite pasirūpinti, kad jie liktų su draugais ar šeima, o jūs patys izoliuotumėte.

Jei turite likti tuose pačiuose namuose kartu, skaitykite apie tai, kaip išvengti COVID-19 plitimo žmonėms, su kuriais gyvenate.

JEI GAUTA COVID-19 simptomų

Kuo greičiau atlikite PGR testą (testą, kuris siunčiamas į laboratoriją), jei pasireiškia COVID-19 simptomai (aukšta temperatūra, naujas, nuolatinis kosulys ar uoslės ar skonio pojūtis ar pakitimai), tu esi izoliuotas.

Visi, su kuriais gyvenate, turi savarankiškai izoliuotis, kol būsite išbandyti ir negausite savo rezultato

Gaukite PGR testą, kad patikrintumėte, ar turite COVID-19 GOV.UK

KĄ DARYTI GAVUS TESTAVIMO REZULTATUS

Jei jūsų rezultatas neigiamas:

Likusias 10 dienų laikykitės savęs izoliacijos - išbandžius vis tiek galite sulaukti simptomų

Kiekvienas, su kuriuo gyvenate, gali nustoti izoliuotis, jei neturi simptomų

Jei jūsų rezultatas teigiamas:

- T jis 10 dienų bus paleistas iš naujo nuo tos dienos, kai simptomai pradėjo - tai reiškia, kad jūs esate savarankiškai izoliuoti ilgiau nei 10 dienų Bendras
- Nyone jūs gyvenate su turi pats izoliatas 10 dienų, skaičiuojant nuo kitos dienos po prasidėjo simptomai

Skaitykite daugiau apie [tai, kiek laiko reikia izoliuotis](#) .

JEI NEGAUJA COVID-19 simptomų

Jei savarankiškai izoliuodamiesi neturite jokių COVID-19 simptomų:

- You gali sustabdyti savęs izoliavimo po 10 dienų
- You nereikia turėti testą

KAIP SU JUMIS SUSISIEKS

Jei artimai bendravote su asmeniu, turinčiu COVID-19, ir jums reikia atsiriboti, galite gauti:

- N siųsti, teksto arba paskambinti iš NHS testas ir mikroelementų - tekstiniai pranešimai ateis iš NHStracing ir ragina ateis iš 0300 0135 000
- N perspėjimą iš NHS COVID-19 programoje

Kai tik įmanoma, su vaikais iki 18 metų bus susisiekiama telefonu ir paprašyta tėvų ar globėjų leidimo tęsti pokalbį.

Jūsų bus paprašyta prisijungti prie NHS Test and Trace kontaktų paieškos svetainės adresu <https://contact-tracing.phe.gov.uk> .

Jei negalite naudotis kontaktų paieškos svetaine, jie jums paskambins.

SVARBU

NHS Test and Trace nebus:

- SK banko duomenis ar mokėjimų
- SK informaciją apie visas kitas sąskaitas, pavyzdžiui, socialinės žiniasklaidos
- Sk jums sukurti slaptažodį arba PIN numerį per telefoną
- Sk jums skambinti padidinto tarifo numeriu, pavyzdžiui, pradedant 09 arba 087

BENDROJI SVEIKATA

- ✓ Dažnai plaukite rankas muilu ir vandeniu - darykite tai mažiausiai 20 sekundžių
- ✓ Grįždami namo iš darbo, visada nusiplaukite rankas
- ✓ Jei muilo ir vandens nėra, naudokite rankinį sanatorių
- ✓ Kai kosulys ar čiaudulys uždenkite burną ir nosį audiniu arba rankovėmis (ne rankomis)
- ✓ Įdėkite audinius į šiukšliadėžę ir nusiplaukite rankas
- ✓ Paruoškite ligininės krepšį su vaistų, kuriuos vartojate, sąrašu, tuo atveju, jei jums reikia patekti į liginę
- ✓ Visada būkite namuose - nepalikite namų pirkti maisto, rinkti vaistų ar mankštintis
- ✓ Gaukite maisto ir vaistų, kuriuos palikite už durų - paprašykite draugų ir šeimos narių padėti arba prisiregistruoti gauti koronaviruso palaikymą svetainėje GOV.UK, jei jums to reikia
- ✓ Praleiskite kuo mažiau laiko bendro naudojimo kambariuose, pavyzdžiui, virtuvėje ir poilsio zonoje
- ✓ Kiek įmanoma būkite atokiau nuo kitų namų žmonių bent 2 metrus (3 žingsnius)
- ✓ Naudokite atskirus rankšluosčius, įskaitant rankšluosčius ir arbatos rankšluosčius
- ✓ Įsitinkite, kad kiekvienas, kuris patenka į jūsų namus, 20 sekundžių plauna rankas su muilu ir vandeniu
- ✓ Valykite daiktus ir paviršius, kuriuos dažnai liečiate (tokius kaip durų rankenos, virduliai ir telefonai), naudodamiesi įprastais valymo produktais
- ✓ Kruopščiai išvalykite stalo įrankius, indus ir keptuves
- ✓ Valykite bendrą vonios kambarį kiekvieną kartą, kai juo naudojotės, pavyzdžiui, nušluostydami paviršius, kuriuos palietėte

NENOKITE JOKIŲ ŠIŲ

- ✗ Nelineskite akių, nosies ir burnos, jei jūsų rankos nėra švarios
- ✗ Neik į darbą
- ✗ Neturite savo namuose lankytojų, įskaitant draugus ir šeimos narius, nebent jie teikia būtinąją priežiūrą
- ✗ Nenutraukite receptinių vaistų vartojimo nesusitarę su gydytoju

PARAMOS REGISTRAS

Jei jums buvo pasakyta, kad rizikuojate patirti koronavirusą, galite užsiregistruoti, kad gautumėte palaikymo, pavyzdžiui, maisto tiekimą į namus.

Gera idėja tai padaryti, net jei jums dabar nereikia palaikymo.

Galite arba;

- Užregistruokite koronaviruso palaikymą GOV.UK
- Norėdami užsiregistruoti, skambinkite telefonu 0800 028 8327

Norėdami užsiregistruoti, jums reikės savo NHS numerio. Tai galite rasti gautame laiške, kuriame sakoma, kad jūs rizikuojate, arba bet kokiuose receptuose.

Jei turite likti namuose, bet jaučiatės pakankamai laukiami dirbti, paklauskite darbdavio, ar galite dirbti iš namų. Jei galite dirbti iš namų, jums nereikės pranešimo apie izoliaciją. Šią paslaugą taip pat galite naudoti kam nors kitam.

KORONAVIRUSO BANDYMAI

NHS 111 turi internetinę koronaviruso tarnybą, kuri gali pasakyti, ar jums reikalinga medicinos pagalba, ir patarti, ką daryti.

Naudokitės šia paslauga, jei;

- Manote, kad turite koronavirusą
- Neseniai buvote šalyje ar rajone, kuriame yra didelė koronaviruso rizika, norėdami gauti daugiau informacijos, apsilankykite Coronavirus patarimų prieš keliautojų tinklalapyje.
- Jūs artimai bendravote su kažkuo, turinčiu koronavirusą

Pacientams, kurie jaučia, kad gali turėti koronavirusą ar galėjo susisiekti su kuo nors, NHS 111 sukūrė koronaviruso puslapius, kad informuotų pacientą apie tai, ką daryti remiantis tuo, kas išdėstyta aukščiau.

Juos galite pasiekti apsilankę <https://111.nhs.uk/service/covid-19>.

IŠTEKLIAI

- Koronavirusas - saviapgaulė - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- Pagalba ir patarimai - NHS 111 koronaviruso tarnyba - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Koronavirusas ir padėtis JK - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- NHS koronaviruso apžvalga - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Dažni klausimai ir atsakymai - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>

