

JEŚLI JESTEŚ POTRZEBUJESZ SAMOIZOLACJI PRZEZ TEST I ŚLEDZENIE NHS LUB APLIKACJĘ NHS COVID-19

Ta rada jest przeznaczona dla osób, którym nakazano pozostać w domu (samoizolować się) przez NHS Test and Trace lub aplikację NHS COVID-19.

Informacja:

Istnieje osobna porada na temat:

kiedy należy się izolować i co zrobić, jeśli nie skontaktował się z Tobą NHS Test and Trace lub aplikacja NHS COVID-19

pomaganie NHS w ostrzeganiu bliskich osób w przypadku pozytywnego wyniku testu na COVID-19

SAMOIZOLACJA NATYCHMIAST

Jeśli zostaniesz poproszony o samoizolację przez NHS Test and Trace lub aplikację NHS COVID-19:

- Natychmiast się izoluj
- Nie wychodź z domu pod żadnym pozorem – jeśli potrzebujesz jedzenia lub lekarstw, zamów je online lub telefonicznie lub poproś znajomych i rodzinę, aby podrzucili je do domu
- Nie miej w domu gości, w tym przyjaciół i rodziny – z wyjątkiem podstawowej opieki
- Staraj się jak najbardziej unikać kontaktu z kimkolwiek, z kim mieszkasz
- Osoby, z którymi mieszkasz i osoby z Twojej bańki wsparcia, nie muszą izolować się, jeśli nie masz objawów

Twój okres samoizolacji obejmuje dzień, w którym ostatnio kontaktowałeś się z osobą, która uzyskała wynik pozytywny oraz następne 10 pełnych dni.

Jeśli mieszkasz z osobą o wyższym ryzyku zachorowania na COVID-19, postaraj się, aby ta osoba przebywała z przyjaciółmi lub rodziną podczas izolowania się.

Jeśli musisz mieszkać razem w tym samym domu, przeczytaj, jak uniknąć rozprzestrzeniania się COVID-19 na osoby, z którymi mieszkasz.

JEŚLI MASZ OBJAWY COVID-19

Wykonaj test PCR (test wysyłany do laboratorium) tak szybko, jak to możliwe, jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy COVID-19 (wysoka temperatura, nowy, ciągły kaszel lub utrata lub zmiana zmysłu węchu lub smaku) podczas izolujesz się.

Każdy, z kim mieszkasz, musi się izolować, dopóki nie zostaniesz przetestowany i nie otrzymasz wyniku

Wykonaj test PCR, aby sprawdzić, czy masz COVID-19 na GOV.UK

CO ZROBIĆ, GDY UZYSKASZ WYNIK TESTU?

Jeśli wynik testu jest negatywny:

Trzymaj się samoizolacji przez resztę 10 dni – nadal możesz mieć objawy po badaniu

Każdy, z kim mieszkasz, może przestać izolować się, jeśli nie ma objawów

Jeśli wynik testu jest pozytywny:

- The restartuje 10 dni od dnia po rozpoczęciu objawy - będzie to oznaczać, że jesteś self-izolacji na dłużej niż 10 dni ogólny
- Każda osoba, z którą mieszkasz, musi izolować się przez 10 dni, licząc od dnia po wystąpieniu objawów symptoms

Dowiedz się więcej o [tym, jak długo się izolować](#) .

JEŚLI NIE MASZ OBJAWÓW COVID-19

Jeśli podczas samoizolacji nie wystąpią żadne objawy COVID-19:

- Tou może zatrzymać siebie izolujące po 10 dniach
- Y ou nie trzeba mieć test

JAK BĘDZIESZ SKONTAKTOWANY?

Jeśli byłeś w bliskim kontakcie z kimś, kto ma COVID-19 i musisz się izolować, możesz uzyskać:

- N e-mail, SMS lub połączenie telefoniczne z NHS Test and Trace - wiadomości tekstowe będą pochodzić z NHStracing i połączenia będą pochodzić od 0300 0135 000
- Brak wpisu NHS COVID-19 aplikacji

Z dziećmi poniżej 18 roku życia skontaktujemy się telefonicznie w miarę możliwości i poprosimy ich rodzica lub opiekuna o zgodę na kontynuowanie rozmowy.

Zostaniesz poproszony o zalogowanie się na stronie śledzenia kontaktów NHS Test and Trace pod [adresem https://contact-tracing.phe.gov.uk](https://contact-tracing.phe.gov.uk) .

Jeśli nie możesz skorzystać ze strony do śledzenia kontaktów, zadzwonią do Ciebie.

WAŻNY

NHS Test and Trace nie będzie:

- Sk do danych bankowych lub płatności
- Sk szczegółowe informacje o wszelkich innych kont, takich jak media społecznościowe
- Sk Ci ustawić hasła lub numeru PIN przez telefon
- Sk ciebie zadzwonić pod numer o podwyższonej opłacie, takiej jak te, zaczynając 09 lub 087

OGÓLNE ZDROWIE

- ✓ Często myj ręce mydłem i wodą - rób to przez co najmniej 20 sekund
- ✓ Zawsze myj ręce po powrocie z pracy do domu
- ✓ Użyj środka do dezynfekcji rąk , jeśli mydło i woda nie są dostępne
- ✓ Zakrywaj usta i nos chusteczką lub rękawem (nie rękami) podczas kaszlu lub kichania
- ✓ Natychmiast włóż chusteczki do kosza i umyj ręce
- ✓ Przygotuj torbę szpitalną, w tym listę przyjmowanych leków, na wypadek gdybyś musiał iść do szpitala
- ✓ Pozostań w domu przez cały czas - nie wychodź z domu, aby kupić jedzenie, zebrać lekarstwa lub ćwiczyć
- ✓ Dostarcz jedzenie i lekarstwa i zostaw je za drzwiami - poproś przyjaciół i rodzinę o pomoc lub zarejestruj się, aby uzyskać wsparcie koronawirusa w GOV.UK, jeśli potrzebujesz.
- ✓ Spędzaj jak najmniej czasu we wspólnych pokojach, na przykład w kuchni i części wypoczynkowej
- ✓ Trzymaj się co najmniej 2 metry (3 kroki) z dala od innych osób w domu, tak bardzo jak to możliwe
- ✓ Używaj oddzielnych ręczników, w tym ręczników i ściereczek
- ✓ Upewnij się, że każdy, kto wejdzie do twojego domu, myje ręce mydłem i wodą przez 20 sekund
- ✓ Czyść przedmioty i powierzchnie, których często dotykasz (takie jak klamki, czajniki i telefony), używając zwykłych środków czyszczących
- ✓ Dokładnie wyczyść sztućce, naczynia i patelnie
- ✓ Czyść wspólną łazienkę za każdym razem, gdy z niej korzystasz, na przykład wycierając dotknięte powierzchnie

NIE NALEŻY ŻADNEGO Z NASTĘPUJĄCYCH PONIŻSZYCH

- ✗ Nie dotykaj oczu, nosa i ust, jeśli dłonie nie są czyste
- ✗ Nie idź do pracy
- ✗ Nie odwiedzaj w domu gości, w tym przyjaciół i rodziny, chyba że zapewnią oni niezbędną opiekę
- ✗ Nie należy przerywać przyjmowania leków na receptę bez konsultacji z lekarzem

REJESTRACJA WSPARCIA

Jeśli powiedziano ci, że jesteś narażony na wysokie ryzyko związane z koronawirusem , możesz zarejestrować się w celu uzyskania pomocy, na przykład dostarczenia jedzenia do domu.

Warto to zrobić, nawet jeśli nie potrzebujesz wsparcia w tej chwili.

Możesz albo;

- Zarejestruj się, aby uzyskać wsparcie dla koronawirusa w GOV.UK
- Zadzwoń pod numer 0800 0 8 8327, aby się zarejestrować

Aby się zarejestrować, potrzebujesz swojego numeru NHS. Możesz to znaleźć na otrzymanym liście z informacją o wysokim ryzyku lub na wszelkich receptach.

Jeśli musisz zostać w domu, ale czujesz wel wystarczająco do pracy, poproś pracodawcę, czy można pracować w domu. Jeśli możesz pracować z domu, nie będziesz potrzebować powiadomienia o izolacji. Możesz także skorzystać z tej usługi dla kogoś innego.

TESTOWANIE NA CORONAVIRUS

NHS 111 ma internetową usługę koronawirusa , która może powiedzieć, czy potrzebujesz pomocy medycznej i doradzić , co robić.

Skorzystaj z tej usługi, jeśli;

- Myślisz, że masz koronawirusa
- Niedawno byłeś w kraju lub regionie o wysokim ryzyku wystąpienia wirusa koronawirusa , aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę internetową poradnika Coronavirus
- Byłeś w bliskim kontakcie z kimś z koronawirusem

Pacjenci, którzy czują, że mogą mieć koronawirusa lub mogą mieć kontakt z kimś, kto go ma, NHS 111 utworzył strony z koronawirusem, aby poinformować pacjenta o tym, co należy zrobić w oparciu o powyższe.

Można je uzyskać na [stronie https://111.nhs.uk/service/covid-19](https://111.nhs.uk/service/covid-19) .

ZASOBY

- Koronawirus - Self Isolation - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- Usługa koronawirusa NHS 111 w celu uzyskania pomocy i porady - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Koronawirus i sytuacja w Wielkiej Brytanii - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Przegląd koronawirusa NHS - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Często zadawane pytania i odpowiedzi - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>