

## **DACĂ ȚI S-A SPUS SĂ TE AUTOIZOLEZI PRIN TESTUL ȘI URMĂRIREA NHS SAU PRIN APLICAȚIA NHS COVID-19**

Acest sfat este destinat persoanelor cărora li s-a spus să rămână acasă (auto-izolați) de NHS Test and Trace sau de aplicația NHS COVID-19.

Informație:

Există sfaturi separate despre:

când să vă autoizolați și ce să faceți dacă nu ați fost contactat de NHS Test and Trace sau de aplicația NHS COVID-19

ajutând NHS să vă alerteze contactele strânse dacă dați test pozitiv pentru COVID-19

### **AUTOIZOLAT IMEDIAT**

Dacă vi se spune să vă autoizolați prin NHS Test and Trace sau prin aplicația NHS COVID-19:

- Auto-izolați-vă imediat
- Nu vă părăsiți casa din niciun motiv - dacă aveți nevoie de alimente sau medicamente, comandați-le online sau telefonic sau rugați-le prietenilor și familiei să le livreze acasă
- Nu aveți vizitatori în casa dvs., inclusiv prieteni și familie - cu excepția îngrijirii esențiale
- Încercați să evitați cât mai mult contactul cu oricine locuiți
- Orice persoană cu care locuiți și orice persoană din balonul dvs. de sprijin nu trebuie să se autoizoleze dacă nu aveți simptome

Perioada de autoizolare include ziua în care ați fost ultima dată în contact cu persoana care a dat rezultate pozitive și următoarele 10 zile complete.

Dacă locuiți cu cineva cu risc mai mare de COVID-19, încercați să le aranjați să rămână cu prietenii sau familia în timp ce vă auto-izolați.

Dacă trebuie să stați împreună în aceeași casă, citiți despre cum să evitați răspândirea COVID-19 la persoanele cu care locuiți .

### **DACĂ PRIMI SIMPTOME DE COVID-19**

Faceți un test PCR (test care este trimis la un laborator) cât mai curând posibil dacă aveți simptome de COVID-19 (o temperatură ridicată, o tuse nouă, continuă sau o pierdere sau schimbarea simțului mirosului sau gustului) în timp ce te auto-izolezi.

Oricine locuiești cu tine trebuie să se autoizoleze până când nu ai fost testat și nu ai primit rezultatul

Faceți un test PCR pentru a verifica dacă aveți COVID-19 pe GOV.UK

## **CE DE FĂCUT CÂND OBȚINEȚI REZULTATUL TESTULUI**

Dacă dați rezultate negative:

Continuați să vă autoizolați pentru restul celor 10 zile - ați putea avea simptome după ce ați fost testat

Oricine locuiești cu el se poate opri din auto-izolare dacă nu prezintă simptome

Dacă dați test pozitiv:

- Cele 10 zile se repornește din ziua după ce au început simptomele - aceasta va însemna că vă auto-izolați mai mult de 10 zile în total
- Un nyone trăiești cu must de auto-izolat timp de 10 zile, începând de a doua zi după început simptomele

Citiți mai multe despre cât timp să vă autoizolați .

## **DACĂ NU OBȚINEȚI SIMPTOME DE COVID-19**

Dacă nu aveți simptome de COVID-19 în timp ce vă auto-izolați:

- You auto-izolare se poate opri după 10 zile
- You nu trebuie să aibă un test

## **CUM VOR FI CONTACTAT**

Dacă ați fost în contact strâns cu cineva care are COVID-19 și trebuie să se autoizoleze, puteți obține:

- Un e-mail, text sau apel telefonic de la NHS Test and Trace - mesajele text vor veni de la NHStracing și apelurile vor veni de la 0300 0135 000
- alertă din aplicația NHS COVID-19

Copiii sub 18 ani vor fi contactați telefonic ori de câte ori este posibil și li se va cere permisiunea părintelui sau tutorelui pentru a continua apelul.

Vi se va solicita să vă conectați la site-ul de urmărire a contactului NHS Test and Trace la <https://contact-tracing.phe.gov.uk> .

Dacă nu puteți utiliza site-ul de urmărire a contactelor, acestea vă vor apela.

## **IMPORTANT**

Testul și urmărirea NHS nu vor:

- Un sk pentru detalii bancare sau plăți
- descriere pentru detalii despre orice alte conturi, cum ar fi rețelele sociale
- A te sk pentru a configura o parolă sau un număr PIN prin telefon
- ai sk pentru a apela un număr cu tarif premium, cum ar fi cele de pornire 09 sau 087

## **SAÚDE GERAL**

- ✓ Lave as mãos com água e sabão com frequência - faça isso por pelo menos 20 segundos
- ✓ Sempre lave as mãos quando chegar em casa do trabalho
- ✓ Use desinfetante para as mãos , se água e sabão não estiverem disponíveis
- ✓ Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou a manga (não as mãos) ao tossir ou espirrar
- ✓ Coloque os lenços na lixeira imediatamente e lave as mãos depois
- ✓ Prepare uma bolsa hospitalar, incluindo uma lista dos medicamentos que você está tomando, caso precise ir ao hospital
- ✓ Fique em casa o tempo todo - não saia de casa para comprar comida, coletar remédios ou fazer exercícios
- ✓ Entregue alimentos e medicamentos e deixe-os à sua porta - peça ajuda a amigos e familiares ou registre-se para obter suporte ao coronavírus no GOV.UK, se necessário
- ✓ Passe o mínimo de tempo possível em salas compartilhadas, por exemplo, na cozinha e nas áreas de estar
- ✓ Fique a pelo menos 2 metros (3 etapas) de outras pessoas em sua casa o máximo possível
- ✓ Use toalhas separadas, incluindo toalhas de mão e toalhas de chá
- ✓ Certifique-se de que quem entra em sua casa lava as mãos com água e sabão por 20 segundos
- ✓ Limpe objetos e superfícies que você toca com frequência (como maçanetas, chaleiras e telefones) usando seus produtos de limpeza regulares
- ✓ Limpe bem os talheres, pratos e panelas
- ✓ Limpe um banheiro compartilhado toda vez que o usar, por exemplo, limpando as superfícies tocadas

## **NÃO FAÇA QUALQUER UM DOS SEGUINTE**

- ✗ Não toque nos olhos, nariz e boca se as mãos não estiverem limpas
- ✗ Não vai trabalhar
- ✗ Não tenha visitantes em sua casa, incluindo amigos e familiares, a menos que estejam prestando cuidados essenciais
- ✗ Não pare de tomar nenhum medicamento sem receita com o seu médico

## **INSCREVA-SE PARA SUPORTE**

Se lhe disseram que você está em alto risco com o Coronavírus , pode se registrar para obter suporte, como entrega de alimentos em sua casa.

É uma boa idéia fazer isso, mesmo que você não precise de suporte no momento.

Você também pode;

- Registre-se para obter suporte ao coronavírus no GOV.UK
- Ligue para 0800 028 8327 para se registrar

Você precisará do seu número do NHS para se registrar. Você pode encontrar isso na carta que recebeu informando que está em alto risco ou em qualquer receita.

Se você precisar ficar em casa, mas se sentir bem o suficiente para trabalhar, pergunte ao seu empregador se você pode trabalhar em casa. Se você pode trabalhar em casa, não precisará de um aviso de isolamento. Você também pode usar este serviço para outra pessoa.

## TESTE DO CORONAVIRUS

O NHS 111 possui um serviço on-line de Coronavírus que pode informar se você precisa de ajuda médica e aconselhá-lo sobre o que fazer.

Use este serviço se;

- Você acha que tem Coronavírus
- Você foi recentemente a um país ou região com um risco elevado de Coronavírus , para mais informações visite o Coronavirus site de aconselhamento inimigo de viajante
- Você esteve em contato próximo com alguém com Coronavírus

Pacientes que sentem que podem ter coronavírus ou podem ter entrado em contato com alguém que tenha, o NHS 111 criou páginas de coronavírus para informar os pacientes sobre o que fazer com base no exposto acima.

Estes podem ser acessados em <https://111.nhs.uk/service/covid-19> .

## RECURSOS

- Coronavírus - Auto-isolamento - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- Serviço de coronavírus do NHS 111 para obter ajuda e aconselhamento - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Coronavírus e a situação no Reino Unido - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Visão geral do NHS Coronavirus - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Perguntas e respostas comuns - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>