

ЕСЛИ ВАМ СКАЗЫВАЮТ САМОИЗОЛИРОВАТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТОВ И СЛЕДОВ NHS ИЛИ ПРИЛОЖЕНИЯ NHS COVID-19

Этот совет предназначен для людей, которым было велено оставаться дома (самоизолироваться) службой NHS Test and Trace или приложением NHS COVID-19.

Информация:

Отдельный совет по:

когда следует самоизолироваться и что делать, если с вами не связались сотрудники службы NHS Test and Trace или приложения NHS COVID-19

помощь NHS в предупреждении ваших близких, если у вас положительный результат теста на COVID-19

САМОИЗОЛЯЦИЯ НЕМЕДЛЕННО

Если вам сказали самоизолироваться службой NHS Test and Trace или приложением NHS COVID-19:

- Самоизолируйтесь немедленно
- Не выходите из дома ни по какой причине - если вам нужна еда или лекарства, закажите их через Интернет или по телефону или попросите друзей и семью оставить их к вам домой.
- Не допускайте в дом посетителей, в том числе друзей и родственников, за исключением необходимого ухода.
- Старайтесь как можно больше избегать контактов с кем-либо, с кем живете.
- Людям, с которыми вы живете, и людям, находящимся в вашем пузыре поддержки, не нужно самоизолироваться, если у вас нет симптомов.

Ваш период самоизоляции включает день, когда вы последний раз контактировали с человеком, у которого был положительный результат, и следующие 10 полных дней.

Если вы живете с кем-то из группы повышенного риска COVID-19, постарайтесь устроить так, чтобы он оставался с друзьями или семьей, пока вы изолируете себя.

Если вам приходится жить вместе в одном доме, прочитайте, как избежать распространения COVID-19 среди людей, с которыми вы живете .

ЕСЛИ У ВАС СИМПТОМЫ COVID-19

Пройдите тест ПЦР (тест, который отправляется в лабораторию) как можно скорее, если у вас появятся какие-либо симптомы COVID-19 (высокая температура, новый, постоянный кашель, потеря или изменение вашего обоняния или вкуса), пока вы самоизолировались.

Все, с кем вы живете, должны самоизолироваться, пока вы не пройдете тестирование и не получите результат.

Пройдите тест ПЦР, чтобы проверить, есть ли у вас COVID-19 на GOV.UK

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВЫ ПОЛУЧИЛИ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Если результат отрицательный:

Сохраняйте самоизоляцию в течение оставшихся 10 дней - у вас все еще могут появиться симптомы после тестирования.

Любой, с кем вы живете, может прекратить самоизоляцию, если у него нет симптомов.

Если результат положительный:

- Т он 10 дней перезагружается со дня после того, как симптомы начались - это будет означать , что ты себя изоляции в течение более 10 дней в целом
- Нуоне вы живете должны сами изолята в течение 10 дней, считая со следующего дня после начала ваши симптомы

Узнайте больше о [том, как долго нужно изолироваться](#) .

ЕСЛИ У ВАС НЕТ СИМПТОМОВ COVID-19

Если во время самоизоляции у вас не появилось никаких симптомов COVID-19:

- У НУ может остановить себя, изолируя после 10 дней
- У НУ не должны иметь тест

КАК С ВАМИ СВЯЗАТЬСЯ

Если вы были в тесном контакте с кем-то, кто болен COVID-19 и вам нужно самоизолировать, вы можете получить:

- П электронная почта, текст или телефонный звонок от Test NHS и трассировки - текстовые сообщения будут поступать из NHStracing и звонки будут поступать из 0300 0135 000
- П оповещения из приложения NHS COVID-19

С детьми младше 18 лет по возможности свяжутся по телефону и попросят разрешения их родителей или опекунов продолжить разговор.

Вам будет предложено войти на сайт отслеживания контактов NHS Test and Trace по адресу <https://contact-tracing.phe.gov.uk> .

Если вы не можете воспользоваться сайтом отслеживания контактов, вам позвонят.

ВАЖНЫЙ

NHS Test and Trace не будет:

- Ask для банковских реквизитов или платежей
- Ask для получения подробной информации о любых других учетных записях, таких как социальные сети.
- Sk вам установить пароль или пин - код по телефону

ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ

- ✓ Часто мойте руки с мылом и водой - делайте это не менее 20 секунд
- ✓ Всегда мойте руки, когда возвращаетесь домой с работы
- ✓ Используйте дезинфицирующее средство для рук , если мыло и вода не доступны
- ✓ При кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или рукавом (не руками)
- ✓ Немедленно положите салфетки в мусорное ведро и потом вымойте руки
- ✓ Подготовьте больничную сумку, включая список лекарств, которые вы принимаете, на случай, если вам нужно лечь в больницу
- ✓ Всегда оставайтесь дома - не выходите из дома, чтобы купить еду, собрать лекарства или заняться спортом
- ✓ Получите еду и лекарства и оставьте их за дверью - попросите друзей и семью помочь или зарегистрируйтесь, чтобы получить поддержку коронавируса на GOV.UK, если вам это нужно
- ✓ Проводите как можно меньше времени в общих комнатах, например, на кухне и в гостиной.
- ✓ Находитесь на расстоянии как минимум 2 метра (3 шага) от других людей в вашем доме.
- ✓ Используйте отдельные полотенца, в том числе полотенца для рук и чайные полотенца
- ✓ Убедитесь, что любой, кто входит в ваш дом, моет руки с мылом и водой в течение 20 секунд.
- ✓ Чистите предметы и поверхности, к которым вы часто прикасаетесь (например, дверные ручки, чайники и телефоны), используя обычные чистящие средства
- ✓ Тщательно вымойте столовые приборы, посуду и сковородки
- ✓ Чистите общую ванную комнату каждый раз, когда вы ее используете, например, протирая поверхности, к которым вы прикоснулись

НЕ ДЕЛАЙТЕ ЛЮБОГО СЛЕДУЮЩЕГО

- ✗ Не прикасайтесь к глазам, носу и рту, если ваши руки не чисты
- ✗ Не ходи на работу
- ✗ У вас нет посетителей в вашем доме, включая друзей и семью, если они не оказывают необходимую помощь
- ✗ Не прекращайте принимать лекарства по рецепту, не поговорив с врачом

РЕГИСТРАЦИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ

Если вам сообщили, что вы подвержены высокому риску коронавируса , вы можете зарегистрироваться для получения поддержки, например, доставки еды на дом.

Это хорошая идея, даже если вам сейчас не нужна поддержка.

Вы также можете;

- Зарегистрироваться для поддержки коронавируса на GOV.UK
- Звоните 0800 028 8327, чтобы зарегистрироваться

Для регистрации вам понадобится ваш номер NHS. Вы можете найти это в полученном вами письме о том, что вы находитесь в группе повышенного риска, или в любом рецепте.

Если вам нужно оставаться дома, но вы чувствуете себя достаточно хорошо , чтобы работать, спросите своего работодателя, можете ли вы работать из дома. Если вы можете работать из дома, вам не понадобится уведомление об изоляции. Вы также можете использовать эту услугу для кого-то еще.

ИСПЫТАНИЕ НА КОРОНАВИРУС

NHS 111 имеет онлайн- сервис Coronavirus, который может сообщить вам, если вам нужна медицинская помощь, и сообщить , что делать.

Используйте этот сервис, если;

- Вы думаете, что у вас есть Коронавирус
- Вы недавно были в стране или регионе с высоким риском коронавируса , для получения дополнительной информации посетите веб-сайт совета коронавируса для путешественника
- Вы были в тесном контакте с кем-то с Coronavirus

Пациенты, которые считают, что у них может быть коронавирус или кто-то контактировал с кем-то, у которого есть NHS 111, создали страницы коронавируса, чтобы информировать пациента о том, что делать, основываясь на вышеизложенном.

Доступ к ним можно получить по адресу <https://111.nhs.uk/service/covid-19> .

РЕСУРСЫ

- Коронавирус - Самоизоляция - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- Служба коронавируса NHS 111 за помощью и советом - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Коронавирус и ситуация в Великобритании - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Обзор NHS коронавируса - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Общие вопросы и ответы - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>