

Oprirea raspandirii COVID-19 acasa

In locurile in care oamenii locuiesc impreuna, covid-19 se poate raspandi usor, in special acolo unde exista zone comune de locuit.



o casa cu o familie mare



apartamente intr-o singura cladire



camere individuale cu chiriasi

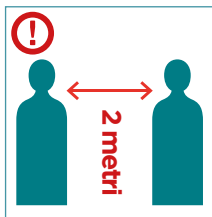
! Acestea pot fi:

Cum sa fi in siguranta acasa

Nu uita! - In casa te poti intalni doar cu membrii unei singure alte gospodarii



Continua sa ai o igiena buna a mainilor si spala-te pe maini regulat



Pastreaza 2 metri distanta fata de oamenii care nu locuiesc cu tine



Curata toate spatiile comune cum ar fi bucatariile si baile

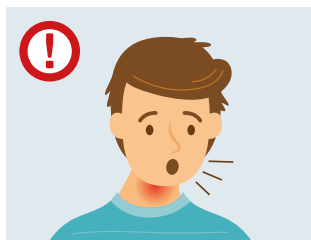


Poarta masca de protectie cand esti afara, in spatii aglomerate

Care sunt simptomele Covid-19?



Temperatura ridicata



O tuse noua, care nu se opreste (continua)



Pierderea gustului sau a mirosului



Pentru a-i proteja pe oamenii cu care locuiesti - in special pe cei vulnerabili - te rugam nu risca, si continua sa iti pese de Cambridgeshire si Peterborough

Ce sa faci in cazul in care tu, sau cineva din locuinta ta prezinta simptome Covid-19



Tu, impreuna cu persoanele care locuiesc cu tine, ar trebui sa stati acasa si sa va auto-izolati



Oricine are simptome ar trebui sa se testeze



Persoanele care au simptome ar trebui sa ramana in camera lor si sa evite contactul cu ceilalti, baia si bucataria ar trebui folosite in momente diferite



Daca nu te simti bine, contacteaza medicul de familie (GP) sau 111 (online sau la telefon) sau in cazul unei urgente apeleaza 999

Cum poti face un test pentru Covid-19



Viziteaza orice unitate de testate (walk-in sau drive through) - nu ai nevoie de programare



Programeaza-te online la www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test



Sau apeleaza
119

In cazul in care te auto-izolezi deoarece tu sau cineva care locuieste cu tine in aceeași casa are simptome sau a primit un rezultat pozitiv pentru Covid-19



Nu iesi din casa



Nu merge la scoala, servicii sau in spatii publice



Nu folosi mijloacele de transport in comun sau taxi



Nu merge la cumparaturi pentru mancare sau alte lucruri esentiale



Fa exercitii/miscare in casa

Daca ai nevoie de ajutor pentru cumparaturi, pentru ridicarea medicamentelor sau pentru a-ti plimba cainele, roaga-ti familia sau prietenii care nu locuiesc cu tine sa te ajute (dar aminteste-ti sa pastrezi distanta de 2m)

Daca nu ai pe cineva sa te ajute, apeleaza 0345 045 5219 pentru a accesa suport in zona in care locuiesti