

Informacje o samoizolacji

Samoizolacja może sprawić, że możesz poczuć lęk i odcięcie się od reszty - ale ważne jest, aby pamiętać, że nie jesteś sam i dostępne jest wsparcie, które pomoże Ci przez to przejść.

Są dwa powody, dla których musisz się izolować. NHS Test and Trace mógł się z Tobą skontaktować gdy byłeś / byłaś w pobliżu lub w kontakcie z osobą zarażoną wirusem, lub Ty, albo ktoś z Twojej rodziny ma wirusa.

W tym dokumencie opisane jest wszystko co musisz wiedzieć o samoizolacji, w tym, co to znaczy, dlaczego jest to konieczne, co możesz, a czego nie możesz robić oraz jak uzyskać pomoc, jeśli jej potrzebujesz.

Poniżej krótkie podsumowanie trzech głównych objawów koronawirusa, o których wszyscy musimy wiedzieć:

- nowy uporczywy kaszel
- wysoka temperatura
- utrata bądź zaburzenia węchu lub smaku (anosmia)

Jeśli masz którykolwiek z tych objawów, zrób test. Jeśli jesteś w pracy, idź prosto do domu i zacznij się izolować, dopóki nie wykonasz testu. Nie próbuj kończyć swojej zmiany.

Aby umówić się na test, przejdź na stronę internetową www.gov.uk/get-coronavirus-test lub, jeśli nie masz dostępu do internetu, zadzwoń pod numer 119.

Zasady samoizolacji:

- Jeśli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów koronawirusa lub jeśli wynik twojego testu jest niejasny, musisz natychmiast rozpocząć izolację domową przez **10 dni**.
- Jeśli po **10 dniach** objawy ustąpią, możesz przerwać izolację. Możesz również przerwać izolację, jeśli masz tylko kaszel lub poczujesz zmiany węchu lub smaku, gdyż te mogą utrzymywać się przez tygodnie nawet po ustąpieniu infekcji.
- Jeśli po **10 dniach** nadal źle się będziesz czuć, powinieneś kontynuować izolację. Obejmuje to objawy wysokiej temperatury lub uczucie gorąca i dreszcze; katar lub kichanie; nudności lub wymioty oraz biegunka.
- Jeśli mieszkasz w tym samym domu, co osoba która ma objawy wirusa lub ma wynik pozytywny, musisz natychmiast rozpocząć izolację.
- Jeśli wynik twojego testu jest **negatywny**, inni domownicy mogą przestać się izolować. Ty

także możesz przestać się izolować, jeśli czujesz się dobrze i nie masz już objawów.

- Jeśli twój wynik okaże się **pozytywny**, ty i inni domownicy musicie kontynuować izolowanie się.

Możesz również zostać poproszony o izolowanie się gdy zespół programu **NHS Test and Trace**, skontaktuje się z Tobą mailowo, telefonicznie lub za pomocą SMS, nawet jeśli będziesz się dobrze czuć i nie będziesz mieć żadnych objawów. Powodem dla którego NHS Track and Trace może się z tobą skontaktować jest twoja identyfikacja jako osoby, która miała bliski kontakt z osobą, która uzyskała wynik pozytywny testu.

W tej sytuacji:

- Musisz izolować się przez **14 dni**, ponieważ możesz zarazić innych podczas pierwszych dwóch tygodni i nieświadomie rozprzestrzenić wirusa
- Inni domownicy nie muszą się izolować, ale powinni unikać kontaktu z Tobą, jak tylko to jest możliwe

- Musisz poddać się testowi tylko wtedy, gdy pojawią się objawy. W tym też momencie inni domownicy również powinni zacząć się izolować.

Co możesz, a czego nie możesz zrobić podczas izolowania się? Odpowiedź jest bardzo prosta:

Pod żadnym pozorem nie możesz wyjść z domu

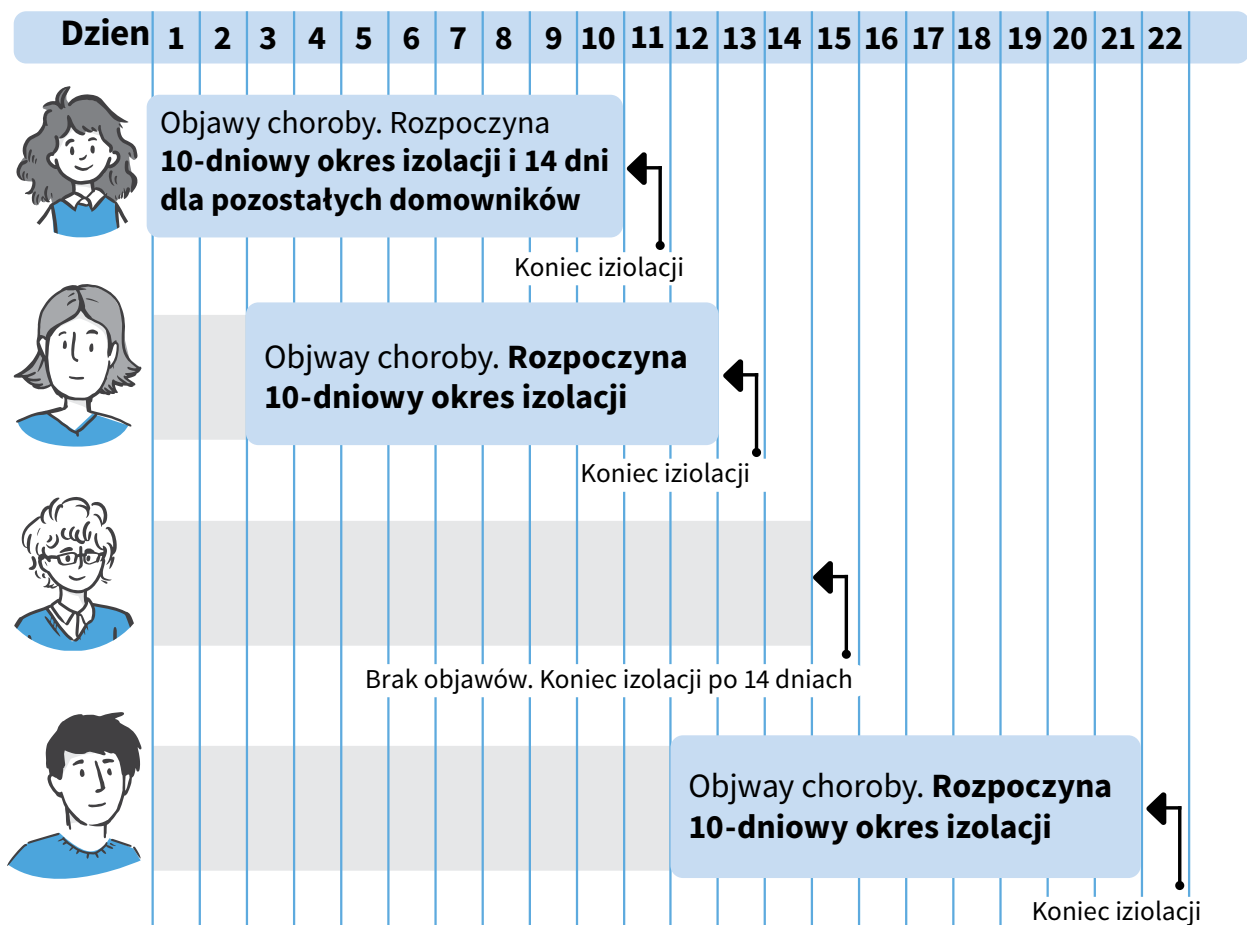
Obejmuje to wychodzenie do pracy, szkoły, parku, sklepu, supermarketu lub innych miejsc poza Twoim domem. Choć może się to wydawać się to absurdalne, takie jest teraz prawo, a brak izolowania się przez niezbędny okres może skutkować grzywną w wysokości £1000 lub więcej.

Przykład kiedy trzeba rozpocząć izolację i na jak długo

Ponieważ może się to wszystko wydawać niejasne, poniżej podaliśmy przykład rodziny składającej się z obojga rodziców i dwójki dzieci.

Jeden z rodziców zachorował na koronawirusa i

Samoizolacja



rozpoczyna 10-dniowy okres samoizolacji.

Z tego powodu drugi rodzic i obydwoje dzieci muszą również rozpocząć 14-dniowy izolacji.

Drugi rodzic zaczyna mieć objawy koronawirusa w jedenastym dniu ich 14-dniowego okresu izolacji. Z tego powodu reszta rodziny musi teraz rozpocząć nową 10-dniową samoizolację od dnia, w którym drugi rodzic zachorował.

Dzieci, które nie wykazały żadnych objawów w tym okresie, mogą zakończyć izolację pod koniec pierwotnego 14-dniowego okresu.

Pierwszy rodzic, który zachorował, może zakończyć izolację po upływie swoich 10 dni.

Poniższy link zawiera wiele informacji na temat wskazówek dotyczących pozostania w domu w przypadku możliwej infekcji koronawirusem.

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Wiemy, że izolowanie się może być trudnym okresem, ale Cornwall Council dokłada wszelkich starań, aby zapewnić każdemu odpowiednie wsparcie i zebraliśmy listę przydatnych linków i informacji, które pomogą wam przetrwać ten okres pandemii.

Dostępne wsparcie i gdzie je znaleźć

Izolowanie się wyraźnie ogranicza wolność i zdolność osoby do robienia podstawowych rzeczy, takich jak np. robienie zakupów.

Pomoc przy robieniu zakupów i lekarstw

Jeśli nie możesz otrzymać dostawy jedzenia przez online lub przyjaciele i rodzina nie mogą pomóc Ci w zakupach, dostępna jest również inna pomoc.

Volunteer Cornwall (www.volunteercornwall.org.uk/) dostarcza mieszkańcom zakupy oraz lekarstwa, a także zapewnia im dodatkowe wsparcie.

Jeśli potrzebujesz dostępu do tzw. banku żywności, możesz znaleźć listę wszystkich banków w Kornwalii na stronie Transformation Cornwall. <https://transformation-cornwall.org.uk/resources/update-on-cornish-foodbanks>

Wsparcie w płaceniu podatku lokalnym

Cornwall Council może Ci pomóc, jeśli masz problemy z opłaceniem podatku lokalnego. Bez względu na wiek i okoliczności mieszkańcy potrzebujący pomocy powinni ubiegać się o zasiłek na podatek lokalny. Roszczenia można składać za pośrednictwem poniższej strony: [Council Tax Support webpage](#).

Czy martwisz się, że zostaniesz eksmisowany?

Osoby wynajmujące dom otrzymały większą ochronę przed eksmisją aż do przyszłego roku. Właściciele będą musieli powiadomić najemców z 6-miesięcznym wyprzedzeniem co najmniej do końca marca 2021 r.

Każdy, kto ma trudności z opłaceniem czynszu, powinien jak najszybciej zwrócić się o pomoc.

Jeśli mieszkasz w domu zarządzanym przez Cornwall Housing i masz problemy z opłaceniem czynszu, zadzwoń do zespołu zarządzającego czynszem pod numer 0300 1234 161.

Jeśli mieszkasz w prywatnie wynajętym mieszkaniu lub domu i obawiasz się eksmisji, skontaktuj się z zespołem Cornwall Housing ds. Zapobiegania i Angażowania na stronie cornwallhousing.org.uk lub dzwoniąc pod numer 0300 1234 161.

Dodatkowe wsparcie finansowe

Istnieją trzy fundusze, które pomogą tobie, jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy finansowej. Są to:

- [Discretionary Housing Payments](#) są dostępne dla mieszkańców, którzy wynajmują dom, otrzymują zasiłek mieszkaniowy lub kredyt uniwersalny i potrzebują dodatkowej pomocy w opłaceniu czynszu.
- [Exceptional Relief](#) jest dostępny dla mieszkańców w wieku aktywności zawodowej, którzy otrzymują zasiłek na podatek lokalny i którzy potrzebują dalszej pomocy finansowej, aby zapłacić podatek lokalny.
- Program [Crisis and Care Award scheme](#) może zapewnić dodatkową pomoc w sytuacjach kryzysowych lub katastrof.

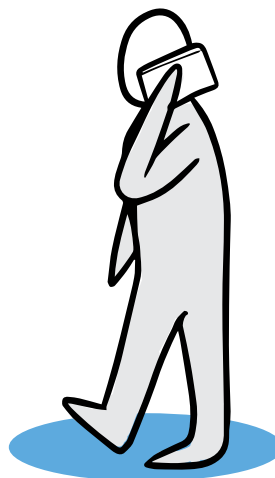
Więcej informacji na temat tych programów można znaleźć na stronie Rady Miasta [Benefits webpage](#).

£500 rządowego wsparcia Test and Trace

Mieszkańcy, którzy otrzymują określone zasiłki, nie mogą pracować z domu i są zmuszeni do izolacji przez NHS Test and Trace, mogą teraz ubiegać się o dodatkowe wsparcie postaci pieniężnej £500.

Formularz zgłoszeniowy jest teraz dostępny w Radzie Kornwalii

Na stronie www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport Aplikacje mogą być datowane wstecz aż do 28 września 2020 r. Każdy, kto nie może złożyć wniosku online, powinien zadzwonić pod numer 0300 1234 121 (opcja 5). Aby uzyskać szczegółowe informacje, zobacz link powyżej.



Dodatkowe informacje o koronawirusie

Cornwall Council ma internetowe centrum informacji na temat różnych aspektów koronawirusa, w tym wsparcia biznesowego, wsparcia finansowego i porad dla mieszkańców, nowego funduszu odnośnie izolowania się, lokalnego planu w przypadku epidemii dla Kornwalii i wysp Scilly oraz lokalnych danych Covid-19.

Strona: <https://www.cornwall.gov.uk/coronavirus>

Strona Healthy Cornwall zawiera szereg zasobów i informacji wspierających pracodawców i pracowników, w tym dokument obejmujący wytyczne Covid -19 dotyczące izolowania się i kontaktu z innymi osobami, który jest również dostępny w języku łotewskim, litewskim, portugalskim, bułgarskim, polskim i rumuńskim.

Strona: www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces i przejdź do Resource.

If you would like this information in another format or language please contact:

Cornwall Council, County Hall, Treyew Road, Truro, TR1 3AY

e: equality@cornwall.gov.uk t: 0300 1234 100