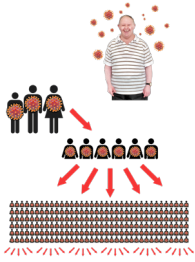


Covid-19 Îndrumări privind izolare și contact cu alte persoane



De ce vorbim despre autoizolare?

Covid-19 poate să îi facă pe oameni să devină bolnavi. Cu toate acestea, chiar dacă nu vă îmbolnăviți dar sunteți contaminați, puteți să transmiteți Covid -19 la alți prieteni / familie și îi puteți îmbolnăvi.



Ce înseamnă autoizolare?

Rămâneți acasă, nu mergeți la muncă, nu mergeți la cumpărături sau la mișcare (cu excepția cazului în care sunteți într-o grădină departe de ceilalți). Nu chemați alte familii și prieteni la gospodăria dvs. sau în grădină.



Puteți vorbi cu prietenii și familia la telefon. Dacă aveți nevoie de ajutor cu cumpărăturile, puteți întreba un vecin al altui membru de familie, un prieten care nu locuiește în gospodăria dvs.



Trebuie să vă autoizolați când :

Când aveți simptome COVID fie de tusa, temperatură sau pierdere de gust/miros

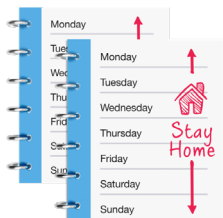
Sau așteptați să primiți un test sau așteptați rezultatul testului.

Ați făcut un test și este pozitiv. Auto izolați pentru 10 zile începând din ziua în care ați primit rezultatul.



Toate persoanele din gospodăria dvs. trebuie să se autoizoleze pentru 14 zile, inclusiv copii.

Dacă programul "Track Trace" vă contactează prin e-mail sau vă sună, sar putea să vă ceară să vă izolați timp de 14 zile și să vă distanțați de ceilalți din gospodăria dvs. cât de mult posibil. Puteți purta mască și să vă spălați pe mâini, puteți șterge suprafețele cu o cârpă și un produs de curățare pentru a reduce răspândirea.





Regula de 6 – ce este aceasta?

Să aveți maximum 6 persoane în casa dvs., dacă nu locuiesc cu dvs. în mod normal. Aceasta include grădina / zona în aer liber. În continuare, trebuie să păstrați cel puțin 1 metru distanță, pentru a reduce riscurile.



Dacă locuiți într-o casă cu mai multe persoane, puteți reduce riscurile prin curățarea regulată a zonelor comune și spălarea mâinilor.



Deocamdată, nu aveți voie să faceți petreceri nici măcar pentru acele ocazii speciale.

Regula de 6 este pentru orice vârstă inclusiv copii.



Puteti fi amendat £100 sau pana la £3200



Puteți merge în continuare la muncă (dacă nu vă auto-izolați), iar la locul de muncă vi se va cere să urmați îndrumările lor, inclusiv ce să faceți pe timp de pauză.

Dacă folosiți același mod de transport spre muncă sau transportul public trebuie să purtați mască și să vă spălați mâinile după aceea.

