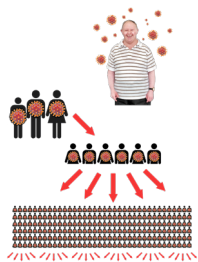


Covid -19 Ръководство за изолиране и контакт с другите



Защо говорим за самоизолация?

Covid-19 може да направи хората болни. Дори и да не Ви разболее Вас, ако имате вируса вие може да го предадете на другите (приятели, семейство) и те да се разболеят.



Какво означава самоизолация?

Да си стоите у дома. Да не ходите на работа, да не пазарувате и да не спортувате. Може да стоите в градината ако сте отделени от другите хора. Да не приемате посещения на семейството и приятелите у дома или в градината.



Можете да говорите с приятелите и семейството си по телефона. Ако имате нужда от помощ за пазаруване, можете да попитате съсед, друг член на семейството или приятел, който не живее във вашата къща.



Трябва да се самоизолирате, когато:

Ако имате симптоми на COVID: кашлица, температура или загуба на вкус / обоняние.

Чакате да Ви се направи тест или чакате за резултата от теста.

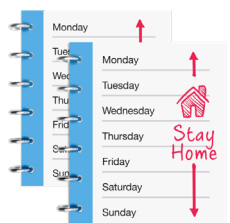
Ако Ви е направен тест и той е положителен. Самоизолирайте се за 10 дни от деня, в който сте получили резултата от теста.

Всички хора, включително и децата, които живеят в дома ви, също трябва да се самоизолират в продължение на 14 дни.

Ако сте свързан с проследяващ имейл/ Track Trace email /или ви се обаждат, те могат да ви кажат да се изолирате за 14 дни и да спазвате социална дистанция доколкото можете от другите във вашия дом.

Можете да носите покрития за лице, да миете ръцете си, да изтривате повърхностите с кърпа и почистващ препарат, за да намалите разнасянето на вируса.

Може да бъдете глобени, ако не сте се самоизолирали. Ако бъдете глобени веднъж, това ще Ви струва £ 1000. Ако бъдете глобени отново, ще струва до £ 10 000





Правилник за 6 – Какво означава това?

Не се събирайте повече от шест човека заедно у дома, ако те не живеят обикновено с Вас. Това включва градината / откритата площ/. Все още трябва да стоите и там на разстояние поне на 1 или на повече метра по всяко време, за да намалите рисковете.



Ако живеете в обща къща, можете да сведете до минимум рисковете, като редовно почиствате общите части и измивате ръцете си.



Засега не се разрешават партита дори и по специални поводи.

Шестицата включва всички възрастни и деца.

Може да бъдете глобени със сума от £100 до £



Все още можете да ходите на работа (освен в случай на самоизолация) .На работното ви място ще следвате техните указания, включително какво да правите по време на почивката.



Ако използвате автомобил или обществен транспорт за работа, трябва да носите маска за лице и да измиете ръцете си след това.

