



МОЛЯ, ПАЗЕТЕ ТАЗИ ЛИСТОВКА
в случай че ви е нужна
съдържащата се в нея информация



Public Health
Northamptonshire

Важна информация относно

КОРОНАВИРУСА

за местните жители

Получавате настоящата листовка, тъй като в този район случаите на COVID-19 (Коронавирус) се увеличават и Вие и Вашата общност се намират в риск!

Нужно е да работим заедно, за да избегнем въвеждането на строга изолация на местно ниво. Необходимо е всички ние да спазваме следните мерки:

- Ограничете контактите с лица извън Вашето домакинство или кръг от близки хора
- Работете от дома си, ако това е възможно
- Винаги спазвайте дистанция от 2 метра спрямо другите хора, носете средство за покриване на лицето, когато сте на разстояние по-малко от 2 метра от други хора
- Избягвайте обществения транспорт или споделеното пътуване с кола, носете средства за покриване на лицето, ако не можете да избегнете пътуване по горния начин
- Избягвайте срещи с хора извън домакинството Ви или Вашия кръг от близки хора в затворено пространство
- Мийте ръцете си редовно и всеки път в продължение на 20 секунди
- Не споделяйте вещи с лица извън Вашето домакинство или кръг от близки хора

Симптомите на COVID-19 са:

- висока температура
- новопоявила се, упорита кашлица
- загуба или промяна на обоняние или вкус

Ако имате симптоми на COVID-19:

- не ходете на работа; или работете от дома си, или съобщете на работодателя си, че сте болен, самоизолирайте се и се подложете на тест
- останете вкъщи, самоизолирайте се и се подложете на тест
- дори и да имате леки симптоми на COVID-19, подложете се на тест
- ако с Вас се свърже Службата за тестване и проследяване към NHS (NHS test and trace service) и Ви помоли да се самоизолирате, останете у дома за 14 дни

За да се тествате, или:

- запишете час онлайн на адрес: **www.northamptonshire.gov.uk/testing**
- или се обадете на телефон **119**
- Могат да бъдат поръчани и комплекти за тестване в домашни условия, ако такива са налични



За да получите повече или най-актуална информация на местно ниво, посетете **www.northamptonshire.gov.uk**

В социалните медии? Потърсете #NorthantsTogether, за да получите информация и съвет от местните NHS, Полиция, областни и градски съвети и други местни организации.

- Информация в други формати и на други езици
- Здравна консултация
- Подкрепа за уязвими лица