



GLABĀJIET ŠO BUKLETU DROŠĪBĀ
gadījumā, ja rodas nepieciešamība pēc
tajā sniegtās informācijas



Public Health
Northamptonshire

KORONAVĪRUSŠ

Svarīga informācija iedzīvotājiem

Jūs saņemat šo bukletu, jo saslimstība ar Covid-19 (koronavīrusu) šajā apkaimē pieaug, un jūs un jūsu kopiena ir pakļauta riskam!

Mums ir jāstrādā kopā, lai izvairītos no vietējās karantīnas ieviešanas. Mums visiem jāveic šādi pasākumi:

- Ierobežojiet saskarsmi ar citiem cilvēkiem ārpus savas mājsaimniecības vai droša patvēruma
- Ja ir iespējams, strādājiat no mājām
- Vienmēr ievērojiet 2 metru distanci no pārējiem, un lietojiet mutes un deguna aizsegu, ja distance ir mazāka par 2 metriem
- Izvairieties no sabiedriskā transporta izmantošanas vai auto koplietošanas, un nēsājiet mutes un deguna aizsegu, ja nav iespējams izvairīties
- Izvairieties no pulcēšanās iekštelpās ārpus savas mājsaimniecības vai droša patvēruma
- Regulāri mazgājiet rokas 20 sekundes katru reizi
- Nelietojiet priekšmetus kopīgi ar citiem cilvēkiem ārpus savas mājsaimniecības vai droša patvēruma

Covid-19 simptomi ietver:

- Augstu temperatūru
- Biežu un nepārtrauktu klepu
- Smaržas vai garšas sajūtas zudumu vai izmaiņas

Ja jums ir Covid-19 simptomi:

- Neejiet uz darbu. Vai nu strādājiet no mājām, vai piesakieties slimības lapai, pašizolējieties un veiciet testu
- Palieliet mājās, pašizolējieties un veiciet testu
- Pat ja jums ir viegli Covid-19 simptomi, veiciet testu
- Ja ar jums sazinās NHS (Nacionālā veselības dienesta) testēšanas un izsekošanas dienests un lūdz jūs pašizolēties, palieciet mājās 14 dienas

Lai veiktu testu, vai nu:

- Piesakieties tiešsaistē tīmekļa vietnē:
www.northamptonshire.gov.uk/testing
- Zvaniet **119**
- Var pasūtīt arī testēšanas komplektu mājās atkarībā no pieejamības



Lai uzzinātu jaunākos vietējos ieteikumus, lūdzu skatīt tīmekļa vietni:
www.northamptonshire.gov.uk

Sociālajos medijos? Meklējiet #NorthantsTogether informācijas un ieteikumu saņemšanai no vietējā NHS, policijas, apgabala un pilsētu domēm un citām vietējām organizācijām.

- Informācija citos formātos un valodās
- Ieteikumi veselībai
- Atbalsts neaizsargātiem cilvēkiem