



KEEP THIS LEAFLET SAFE
in case you need these details



Public Health
Northamptonshire

CORONAVIRUS

Ważne informacje dla mieszkańców

COVID-19 (coronavirus) liczba zachorowań rośnie, Ty i Twoja społeczność są zagrożone!

Musimy współpracować, aby uniknąć blokady lokalnej. Wszyscy musimy stosować się do tych środków:

- Zminimalizuj kontakt społeczny tam, gdzie możesz
- Jeśli musisz wyjść, utrzymuj co najmniej 2 metry od innych
- Użyj osłony twarzy we wszystkich sklepach, jeśli jesteś mniej niż 2 metry od innych
- Myj ręce regularnie i dokładnie przez 20 sekund za każdym razem
- Jeśli masz objawy koronawirusowe, postępuj zgodnie z instrukcjami na odwrocie

#NorthantsTogether

Objawy COVID-19 to:

- Wysoka temperatura
- Nowy, ciągły kaszel
- Utrata lub zmiana zmysłu węchu lub smaku

Jeśli masz objawy COVID-19:

- Nie idź do pracy. Pracuj z domu lub zgłoś chorobowe, samoizoluj się i zrób test
- Zostań w domu, samoizoluj się i zrób test
- Nawet jeśli masz tylko łagodne objawy COVID-19, zrób test
- Jeśli skontaktuje się z Tobą TEST NHS i usługa śledzenia COVID-19 i zostaniesz poproszony o samodzielne izolowanie, pozostań w domu przez 14 dni

Aby uzyskać test:

- Zarezerwuj online na **nhs.uk/coronavirus**
- Zadzwoń pod number **119**
- Domowe zestawy testowe można również zamówić, w zależności od dostępności



Więcej informacji na temat lokalnych porad można znaleźć www.northamptonshire.gov.uk

W mediach społecznościowych? Szukaj **#NorthantsTogether**, aby uzyskać informacje i porady od lokalnych NHS, Policji, Okręgowych i Gmin oraz innych lokalnych organizacji.

- Informacje w innych formatach i językach
- Porady zdrowotne
- Wsparcie dla osób wymagających szczególnego traktowania