



Kādēļ ir svarīgi palikt mājās, ja ir pozitīvs testa rezultāts

Ir ļoti svarīgi, lai cilvēki ar Covid-19 simptomiem vai pozitīvu testa rezultātu un viņu māj-saimniecībā dzīvojošie paliktu mājās. Palikšana mājās novērsīs vīrusa izplatīšanos ģimenē, starp draugiem, plašākā kopienā un it īpaši to vidū, kuri ir klīniski ļoti neaizsargāti.

Ja jums ir Covid-19 simptomi vai pozitīvs testa rezultāts, jums ir jāpaliek mājās vismaz 10 dienas pēc simptomu parādīšanās (skat. pašizolācijas beigas tālāk tekstā). Tā tiks samazināts risks inficēt citus.

Ja jums ir Covid-19 simptomi vai pozitīvs testa rezultāts, jums ir jāizvairās no saskarsmes ar citiem māj-saimniecībā dzīvojošajiem, cik tas ir iespējams.

Citiem māj-saimniecībā dzīvojošajiem, tostarp tiem, kuriem nav simptomu, jāpaliek mājās, un viņi nedrīkst iziet no mājām 14 dienas. Jūs nedrīkstat pat doties uz veikalu, lai nopirktu pārtiku vai citas pirmās nepieciešamības preces, un visas fiziskās aktivitātes jāveic mājās. Šis 14 dienu periods sākas dienā, kad jūsu mājās tika konstatēts pirmais saslimšanas gadījums, bet, ja nav simptomu — dienā, kad tika veikts tests. Plašāka informācija ir atrodamā sadaļā pašizolācijas beigas tālāk tekstā.

Palikšana mājās 14 dienas lielā mērā samazinās vispārējo inficēšanās risku, ko māj-saimniecība var radīt citām personām kopienā.

#NorthantsTogether

Izvairieties no saskarsmes ar citiem mājsaimniecībā dzīvojošajiem, cik vien tas ir iespējams

Ja jums ir Covid-19 simptomi, ir svarīgi samazināt infekcijas izplatīšanos uz citiem mājsaimniecībā dzīvojošajiem, cik vien tas ir iespējams.

Jums jāuzturas labi vēdināmā istabā ar atveramu logu uz āru un, ja iespējams, atsevišķi no citiem cilvēkiem jūsu mājās. Turiet durvis aizvērtas.

Izmantojiet no pārējās mājsaimniecības atsevišķu vannasistabu, ja tāda ir pieejama. Ja šīs telpas ir koplietošanā, ir nepieciešama regulāra tīrīšana. Ja atsevišķa vannasistaba nav pieejama, apsveriet iespēju izveidot vannas istabas grafiku, lai nomazgātos vai novannotos. Jums jāizmanto šīs telpas pēdējam(-ai), pirms vannasistaba tiek pilnībā iztīrīta. Jums jāizmanto dvieļi atsevišķi no citiem mājsaimniecībā dzīvojošajiem gan sevis nosusināšanai pēc vannas vai dušas izmantošanas, gan roku higiēnas nolūkā.

Jums ir jāizvairās no koplietošanas telpu, piemēram, virtuves izmantošanas, kad tajās atrodas citi. Apēdiet maltītes savā istabā. Izmantojiet trauku mazgājamo mašīnu (ja ir pieejama), lai notīrītu un nožāvētu savus lietotos traukus un galda piederumus. Ja tas nav iespējams, nomazgājiet tos ar rokām, izmantojot mazgāšanas līdzekli un siltu ūdeni, un pilnībā tos nosusiniet ar atsevišķu virtuves dvieļi.



**For more of the latest local advice visit
www.northamptonshire.gov.uk**