



# Kodėl pasilikti namuose yra labai svarbu, po teigiamo testo rezultato

Labai svarbu, kad žmonės su simptomais arba teigiamu COVID-19 testo rezultatu ir kiti namiški-ai liktų namuose. Buvimas namuose padės išvengti viruso plitimo šeimai, draugams, platesnei bendruomenei, ypač tiems, kurie yra ypatingai pažeidžiami.

Jei turite COVID-19 simptomų arba teigiamus testo rezultatus, turite būti namuose bent 10 dienų nuo simptomų atsiradimo (ending self-isolation). Tai sumažins riziką užkrėsti kitus.

Jei turite COVID-19 simptomų arba testas yra teigiamas, turėtumėte kiek įmanoma vengti kontakto su kitais namų gyventajais.

Kiti jūsų namų nariai, įskaitant tuos, kurie neturi jokių simptomų, turi likti namuose ir neišeiti iš namų 14 dienų. Jūs negalite išeiti net pirkti maisto ar kitų būtiniausių daiktų, o bet kokius fizinius pratimus turite atlikti savo namuose. Šis 14 dienų laikotarpis prasideda nuo tos dienos, kai pirmasis asmuo jūsų namuose susirgo arba jeigu jie neturi simptomų, nuo tos dienos, kai buvo paimtas jų tyrimas. Daugiau informacijos yra ending self-isolation.

Buvimas 14 dienų namuose žymiai sumažins bendrą infekcijos kiekį, kurį namų gyventojai gali perduoti kitiems bendruomenės nariams.

## #NorthantsTogether

# Kiek įmanoma venkite kontakto su kitais savo namų gyventojais

Jei turite COVID-19 simptomų, svarbu kiek įmanoma daugiau sumažinti infekcijos plitimą kitiems jūsų namų gyventojams.

Turėtumėte gyventi gerai vėdinamoje patalpoje. Langas, kurį galima atidaryti ir atskirtas nuo kitų jūsų namo gyventojų, jeigu tai tik įmanoma. Laikykite duris uždarytas.

Jei įmanoma, naudokites atskiru vonios kambariu nuo kitų namo gyventojų. Jei visgi turėsite naudotis šiomis patalpomis, reikės reguliariai jas dezinfekuoti, valyti. Jei atskiro vonios kambario nėra, apsvarstykite galimybę sudaryti vonios kambario grafiką, skirtą skalbti ar maudyti. Kruopščiai išvalykite vonios kambarį prieš ir po naudojimosi. Turėtumėte naudoti atskirus nuo kitų namų gyventojų rankšluosčius, tiek džiovindami save po maudynių ar duše, tiek rankų higienos tikslais.

Reikėtų vengti naudoti bendras erdves, tokias kaip virtuvė, kol joje yra kitų asmenų. Valgykite savo kambaryje. Indaplovę (jei yra) išvalykite ir išdžiovinkite naudotus indus ir stalo įrankius. Jei to padaryti neįmanoma, plaukite rankomis, naudodami ploviklį ir šiltą vandenį, ir gerai išdžiovinkite naudodami atskirą rankšluostį.



For more of the latest local advice visit [www.northamptonshire.gov.uk](http://www.northamptonshire.gov.uk)