



De ce este important să nu părăsiți locuința dacă rezultatul testului dumneavoastră este pozitiv.

Este foarte important ca persoanele testate pozitiv sau care prezintă simptome asociate COVID-19 să se autoizoleze la domiciliu împreună cu toți locatarii. Autoizolarea limitează răspândirea virusului la familie, prieteni și la persoanele cu afecțiuni clinice.

Dacă prezentați simptome asociate COVID-19 sau rezultatul testului COVID-19 este pozitiv, trebuie să vă autoizolați cel puțin 10 zile după apariția simptomelor pentru a reduce riscul de a infecta pe alții. Autoizolarea implică limitarea contactului cu toate persoanele din locuință.

Dacă o persoană din locuința prezintă simptome asociate COVID-19 sau a fost testată pozitiv atunci restul locatarilor trebuie să se autoizoleze pentru 14 zile chiar dacă nu prezintă simptome. Nu trebuie să părăsiți locuința sub nici o formă, nici măcar pentru alimente sau exerciții fizice.

Perioada de 14 zile începe când primul locatar prezintă simptome sau din ziua testării dacă nu prezintă simptome. Mai multe recomandări legate de autoizolare sunt oferite în secțiunea de mai jos.

Autoizolarea timp de 14 zile poate reduce în mod considerabil gradul de infectare transmis comunității de către dumneavoastră și membrii casei în care locuiți.

#NorthantsTogether

Evitați cât de mult posibil contactul cu persoanele din casă

Dacă aveți simptome asociate COVID-19, este extrem de important să reduceți pe cât de mult posibil răspandirea infecției către persoanele cu care locuiți.

Trebuie să stați într-o cameră separată de ceilalți locatari, bine aerisită și cu geam care poate fi deschis pentru a favoriza aerisirea. Țineți ușa închisă

Este recomandat să folosiți o baie/toaletă proprie, care nu va fi accesată de ceilalți locatari. Dacă trebuie să folosiți aceeași baie, se recomandă dezinfectarea regulată a acesteia. Dacă nu aveți acces la o baie separată, considerați un orar de folosire a băii. Dumneavoastră ar trebui să fiți ultimul care folosește baia după ce o curățați cu rigurozitate. Folosiți prosoape separate, la care să nu aibă access ceilalți locatari

Trebuie să evitați folosirea spațiilor comune în prezența altor locatari, cum ar fi bucătăria. Mâncați în camera proprie. Folosiți mașina de spalat vase. Dacă nu aveți mașină de spălat vase, spălați vasele cu deterget și apă caldă și uscățile bine cu un prosop de bucătărie.



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