

Neaizmirstiet par drošības pasākumu ievērošanu pret COVID-19, kad izejat no mājām

Veicot šos vienkāršos pasākumus:

Izvairieties no auto koplietošanas — jums **JĀNĒSĀ** mutes un deguna aizsegs, ja koplieņojat auto ar personām, kas nav jūsu māsaimniecībā dzīvojošie, jāatver auto logi un jānotīra ārējie un iekšējie durvju rokturi



Stāvot rindā uz autobusiem, ievērojiet **2 metru distanci** no citiem rindā vai nēsājiet mutes un deguna aizsegu tur, kur notiek drūzmēšanās. Autobusā **nēsājiet mutes un deguna aizsegu** un ievērojiet distanci no citiem



Ja atrodāties smēķēšanas zonā, ievērojiet **2 metru distanci** no citiem un izvairieties no saskarsmes ar citiem cilvēkiem



Satiekoties ar citiem cilvēkiem ārpus jūsu māsaimniecības, **ievērojiet 2 metru distanci** no citiem, izvairieties no priekšmetu koplietošanas un regulāri mazgājiet rokas



Public Health
Northamptonshire

Ja jums ir pozitīvs testa rezultāts un ja jūs dzīvojat kopā ar citiem cilvēkiem, jums jāievēro tālāk sniegtie ieteikumi



Ievērojiet pašizolāciju **10 dienas** no brīža, kad jums parādījās simptomi.

Visiem pārējiem māsaimniecībā dzīvojošajiem jāpaliek mājās

10 dienas

no dienas, kad māsaimniecībā tika konstatēts pirmais saslimšanas gadījums vai tika veikts tests.



Uzturieties labi vēdināmā istabā ar atveramu logu atsevišķi no citiem mājās dzīvojošajiem, ja ir iespējams. Turiet durvis aizvērtas.

Izmantojiet atsevišķu vannasistabu no pārējās māsaimniecības, ja tā ir pieejama. Ja tas nav iespējams, izveidojiet vannasistabai mazgāšanās un vannošāns grafiku. Jums jāizmanto telpa pēdējam, pirms tiek pilnībā iztīrīta vannasistaba.



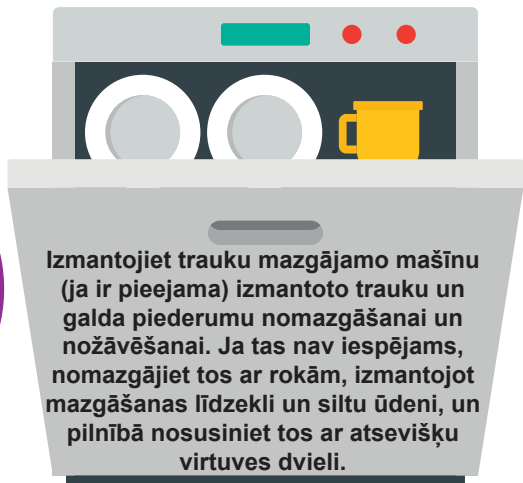
Izmantojiet atsevišķus dvieļus no pārējiem māsaimniecībā dzīvojošajiem gan pēc vannas vai dušas lietošanas, gan roku higiēnai.



Izvairieties no uzturēšanās koplietošanas telpās, piemēram, virtuvē, kad tur atrodas citi cilvēki. Apēdiet maltītes savā istabā.



Izmantojiet trauku mazgājamo mašīnu (ja ir pieejama) izmantoto trauku un galda piederumu nomazgāšanai un nožāvēšanai. Ja tas nav iespējams, nomazgājiet tos ar rokām, izmantojot mazgāšanas līdzekli un siltu ūdeni, un pilnībā nosusiniet tos ar atsevišķu virtuves dvieli.



Piesakieties Covid-19 testam, zvanot 119 vai tiešsaistē nhs.uk/coronavirus