

Išlikite saugūs nuo COVID, kai išeinatė iš namų

Laikydami šią paprastų veiksmų:

Venkite dalinimosi automobiliais - jums **BŪTINA** dėvėti kaukes, jei dalinatės automobiliais su ne savo namų ūkio nariais ar artimais žmonėmis, taip pat atidarykite langus bei nuvalykite automobilio durelių rankenas viduje ir išorėje.



Laukdami autobuso laikykitės **2 metrų atstumo** nuo kitų laukiančiųjų arba dėvėkite kaukę, jei esate spūstyje žmonių. Autobusuose **dėvėkite kaukę** ir laikykitės atokiau nuo kitų.



Jei esate rūkymo erdvėje, laikykitės **2 metrų atstumo** nuo kitų ir venkite būti veidu atsisukę į kitus



Jei susitinkate su ne savo namų ūkio nariais, **laikykitės 2 metrų atstumo** nuo kitų, nesidalinkite daiktais, nuolat plaukite rankas

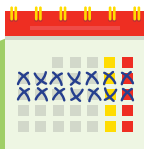


Public Health
Northamptonshire

Jei jūsų testas teigiamas ir jūs gyvenate su kitais žmonėmis, jums būtina vadovautis toliau nurodytais patarimais



Likite saviizoliacijoje 10 dienų nuo to momento, kai prasidėjo simptomai.



Visiems kitiems namų ūkio nariams būtina likti namie

10 dienų

nuo tos dienos, kai susirgo pirmasis jų šeimos narys arba kai buvo paimtas jų testas.



Būkite gerai ventiliuojamoje patalpoje, kur galite atidaryti langus, jei įmanoma, atsiskirkite nuo kitų namuose gyvenančių žmonių. Duris laikykite uždaras.

Jei yra galimybė, naudokite atskirą vonios kambarį nuo kitų namų ūkio narių. Jei tokios galimybės nėra, galite paskirti vonios kambario naudojimo laikus kiekvienam gyventojui.



Vonios kambariu naudokitės paskutinė / paskutinis ir po to kruopščiai jį išvalykite.



Naudokite atskirus rankšluosčius skirtus tik sau, tiek dušo, tiek rankų higienos tikslams.



Venkite bendrųjų erdvių, tokių kaip virtuvės, jei ten yra kitų žmonių. Maistą neškitės valgyti į savo kambarį. Indams ir virtuvės reikmenims plauti, naudokite indaplovę (jei yra). Jei tokios galimybės nėra, plaukite juos rankomis, šiltu vandeniu, naudodami indų ploviklį bei kruopščiai nusauskite atskiru virtuvės rankšluosčiu.

Rezervuokite COVID-19 testus paskambinę 119 arba internetu nhs.uk/coronavirus