

Nie narażaj się na COVID, wychodząc na zewnątrz

Postępuj według poniższych prostych zasad:

Unikaj wspólnego podróżowania samochodem — w przypadku podróżowania w pojeździe z osobą, z którą nie mieszkasz lub spoza Twojej najbliższej grupy osób, **MUSISZ** zasłaniać twarz i otwierać okna, a także dokładnie czyścić klamki wewnętrzne i zewnętrzne.



Czekając w kolejce na autobus, należy zachowywać **2-metrowy odstęp**, a w zatłoczonych miejscach zasłaniać twarz. W autobusie należy **zasłaniać twarz** i zachowywać odstęp od reszty pasażerów



W palarniach należy zachowywać **2-metrowy odstęp** i unikać stania z innymi osobami twarzą w twarz.



W przypadku przebywania z osobami spoza swojego gospodarstwa domowego należy **zachowywać 2-metrowy odstęp**, nie korzystać z należących do nich przedmiotów i regularnie myć dłonie

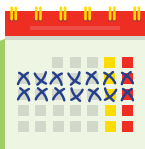


Public Health
Northamptonshire

W przypadku uzyskania dodatniego wyniku testu i zamieszkiwania z innymi osobami należy stosować się do poniższych wskazówek



Należy stosować samoizolację przez **10 dni** od chwili wystąpienia pierwszych objawów.



Pozostałym domownikom nie wolno wychodzić z domu przez

10 dni

od dnia zachorowania pierwszej osoby lub wykonania u nich testu.



Należy przebywać w dobrze wentylowanym pokoju z możliwością otwarcia okna i starać się odseparować od pozostałych domowników. Drzwi muszą pozostać zamknięte.

Należy korzystać z innej łazienki niż pozostali domownicy, jeżeli jest ona dostępna. Jeśli nie jest to możliwe, należy rozważyć mycie się lub kąpanie we wspólnej łazience według specjalnie opracowanego harmonogramu.

Osoba zakażona powinna korzystać z łazienki jako ostatnia, przed gruntownym umyciem tego pomieszczenia.

Po prysznicu, kąpeli lub myciu rąk osoba zakażona musi korzystać z innych ręczników niż pozostali domownicy.



Należy unikać korzystania ze współdzielonych obszarów, takich jak kuchnie, gdy przebywają w nich inni domownicy. Posiłki należy spożywać w swoim pokoju.



Brudne naczynia i sztućce warto myć i suszyć w zmywarce (jeśli jest dostępna). Jeśli nie jest to możliwe, należy myć je ręcznie z użyciem płynu do naczyń i ciepłej wody, a następnie dokładnie wycierać za pomocą nieużywanego przez nikogo innego ręcznika kuchennego.



Na test pod kątem COVID-19 można zarejestrować się, dzwoniąc pod numer 119 lub korzystając ze strony internetowej nhs.uk/coronavirus